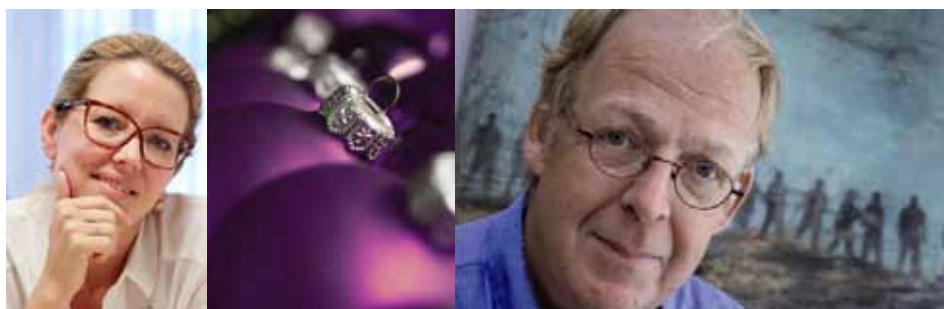


Voor de generaties van nu en morgen

# GEEF OM DEMENTIE



## IN DIT NUMMER O.A.

HET ADOPTIEPROJECT • TANDEM • HET BOEK 'HERINNERING' • DE KEUZEWIJZER • VOORSPELERS VAN ALZHEIMER EN HERSENGEZONDHEID IN LIMBURG.

## VOORWOORD

Beste lezers,

Nog even en dan is het jaar 2018 alweer voorbij. We kijken terug op een aantal mooie mijlpalen. We zijn er trots op dat de campagne 'We zijn zelf het medicijn' een succes is.

Op diverse plaatsen in de provincie heeft Alzheimer Centrum Limburg het afgelopen jaar lezingen, bijeenkomsten en acties georganiseerd om het belang van preventie van dementie op de agenda te zetten. We hebben zelfs op 26 november jl. met een slag op de gong de AEX beurs in Amsterdam geopend

en landelijk aandacht gevraagd voor preventie van dementie.

### Waarom we dit doen?

Op dit moment zijn in Nederland 270.000 mensen met dementie en dit aantal zal stijgen naar 690.000 mensen in 2055. Er is op dit moment nog geen behandeling voor dementie. Wetenschappelijk onderzoek heeft wel uitgewezen dat een gezonde leefstijl bij een deel van de mensen dementie kan voorkomen. We hebben ook steeds meer aanknopingspunten om mensen met dementie en hun naasten te helpen om te leven met de ziekte.

Alzheimer Centrum Limburg zet zich met verschillende innovatieve onderzoeken in voor een beter

leven met dementie of nog beter het voorkomen van dementie. In deze nieuwsbrief leest u o.a. meer over de campagne 'We zijn zelf het medicijn', het Adoptieproject, de Strain Studie, Tandem en onze lezingen en bijeenkomsten. We zien u graag terug bij een van onze symposia en dialogen in 2019.

Tot slot wensen wij u hele fijne Kerstdagen en een voorspoedig en gezond Nieuwjaar.

**Prof. dr. Frans Verhey en  
prof. dr. Marjolein de Vugt**



## ADOPTIEPROJECT – SAMENWERKING ALZHEIMER CENTRUM LIMBURG EN ALZHEIMER NEDERLAND



Wij zijn erg blij om een nieuwe samenwerking tussen Alzheimer Centrum Limburg en Alzheimer Nederland aan te kunnen kondigen. Samen gaan we aan de slag met het Adoptieproject. Dit project is erop gericht om met voorlichting jong en oud met elkaar te verbinden.

Allereerst wordt via een gastles voorlichting over dementie gegeven aan basisschoolleerlingen van groep 7 en 8. Hierin wordt uitgelegd wat het brein is, hoe het werkt en wat het doet, en wat er dan gebeurt als je een vorm van dementie krijgt. Deze leerlingen gaan vervolgens in kleine groepjes wekelijks, maandelijks of enkele keren per jaar naar een verpleeghuis, waar ze met ouderen met dementie leuke activiteiten gaan doen. Denk aan wandelen, spelletjes, elkaar voorlezen, pannenkoeken bakken et cetera.

Het adoptieproject loopt momenteel al een aantal jaren succesvol in Zuid-Limburg. We vieren zelfs een 10-jarig jubileum dit schooljaar, met Basisschool Anne Frank en Zorginstelling La Valence (Envida) te

Maastricht. Het plan is om nu ook in de rest van Nederland dit project op de scholen te brengen en zo een dementievriendelijke activiteit te ontwikkelen. Lang niet alle scholen zijn bereikt en vanwege de afstanden heeft ACL dan ook de samenwerking gezocht met Alzheimer Nederland, om samen met hun voorlichters dit project verder te verspreiden.

We verwelkomen graag nieuwe koppelingen van scholen en zorginstellingen in de rest van het land, en natuurlijk ook nog steeds in Zuid-Limburg. Wilt u zelf met uw school of uw woonzorgcentrum mee doen aan het Adoptieproject, of heeft u interesse om ons te helpen om het Adoptieproject in uw regio te verspreiden? Of heeft u nog vragen? Neem een kijkje op [www.alzheimercentrumlimburg.nl/adoptieproject](http://www.alzheimercentrumlimburg.nl/adoptieproject). Of neem contact op met coördinator Fania Dassen via [adoptieproject@maastrichtuniversity.nl](mailto:adoptieproject@maastrichtuniversity.nl).



GEEF EEN BOEK  
CADEAU EN  
STEUN DEMENTIE-  
ONDERZOEK:  
**HERINNERING,  
BUNDEL  
COLUMNS  
OVER DEMENTE  
MOEDER**

'Herinnering' is de titel van een bundel columns die publicist en voormalig MGL-journalist Jos Frusch schreef over zijn moeder, die in april vorig jaar aan dementie overleed. De illustraties zijn van de Maastrichtse illustrator Geertje Grom. Op de achterflap van het boek schrijft Frusch: 'Een boek over mijn moeder moest het worden. Over haar jeugd, haar jaren in de rolstoel, haar dood, haar dementie. Herkenbaar voor iedereen. En de opbrengst moest gaan naar Alzheimeronderzoekfonds Limburg. Meer wensen waren er niet... Ik beschouw dit boek als een sokkel voor haar, klein maar fijn. En als een manier om haar dood een plaats te geven in mijn leven.'

'Herinnering' is voor € 22,50 te koop en kan rechtstreeks worden besteld bij Alzheimeronderzoekfonds Limburg via e-mail: [p.snijders@hfl.nl](mailto:p.snijders@hfl.nl). Bellen kan natuurlijk ook! Het nummer is 06 5073 9831.

De volledige opbrengst van het boek gaat naar Alzheimeronderzoekfonds Limburg. Professor Frans Verhey, hoogleraar ouderenspsychiatrie en directeur van Alzheimer Centrum Limburg van het Maastricht UMC+, schrijft het voorwoord. Voormalig politica Maria van der Hoeven is voorzitter van het comité van aanbeveling. De schrijver zelf ziet af van een gage.

Jos Frusch (1955) studeerde muziekwetenschap en kunstgeschiedenis aan de universiteit van Utrecht. Hij was werkzaam bij de Limburgse kranten als muzikrecensent en kunstredacteur. Sinds 2007 runt hij zijn eigen cultureel adviesbureau CJOsFrusch. Hij schrijft boeken, adviseert overheden en culturele instellingen en is - onder meer - zakelijk leider van Ensemble 88 en directeur van Openluchttheater Valkenburg.

**WIL JIJ ALS ZORGPROFESSOR BIJDAGEN AAN BETERE ONDERSTEUNING VOOR NAASTEN VAN JONGE MENSEN MET DEMENTIE? DAT KAN. ALZHEIMER CENTRUM LIMBURG IS BEZIG MET HET AANPASSEN VAN PARTNER IN BALANS ZODAT HET OOK GEBRUIKT KAN WORDEN DOOR MEERDERJARIGE KINDEREN EN ANDERE GEZINSLEDEN VAN JONGE MENSEN MET DEMENTIE. ZORGPROFESSORALS KUNNEN BIJDAGEN DOOR DEEL TE NEMEN AAN EEN PILOTONDERZOEK. HEB JE INTERESSE? NEEM DAN GERUST CONTACT OP MET JEROEN BRUINSMA VIA [JEROEN.BRUINSMA@MAASTRICHTUNIVERSITY.NL](mailto:JEROEN.BRUINSMA@MAASTRICHTUNIVERSITY.NL).**



## DEMENTIE EN NU...?

**Uw naaste blijkt dementie te hebben. U wilt graag snappen wat er in uw naaste omgaat en het veranderende gedrag begrijpen, zodat u zo goed mogelijk kunt reageren. Ook uw naaste kan veel vragen hebben. Hoe gaat het nu verder? Wie helpt daarbij en hoe gaan jullie dit samen aanpakken?**

Partner in Balans is een online ondersteuningsprogramma voor naasten van mensen met dementie. Partner in Balans is gericht op het behouden van een gezonde balans in het dagelijks leven. Gedurende 8 weken volgen naasten een aantal thematische modules met verdiepende informatie en leren ze reflecteren op hun persoonlijke situatie. Tijdens het programma worden naasten begeleid door een

coach (bijv. psycholoog, casemanager of verpleegkundige). Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het Partner in Balans programma het zelfvertrouwen, gevoel van controle en de kwaliteit van leven van naasten verbetert.

Partner in Balans is ontwikkeld voor naasten van mensen met dementie op oudere leeftijd. Daarnaast komen er ook modules voor partners en andere gezinsleden van jonge mensen met dementie, de ziekte van Parkinson en Fronto-temporale dementie (FTD).

Binnen het EuPrevent Senior Friendly Communities (SFC) project wordt Partner in Balans ook geïmplementeerd door drie gemeentes in Nederland, één gemeente in België en één gemeente in Duitsland. In drie van deze gemeentes hebben enthousiaste coaches al de coach training gevolgd en zijn ze aan de slag gegaan met het begeleiden van naasten van mensen met dementie in hun gemeente.

Zo helpt Partner in Balans deze gemeentes om op een duurzame manier meer 'Senior Friendly' te worden.

### Interesse?

Bekijk de website [www.partnerinbalans.nl](http://www.partnerinbalans.nl) of stuur een mail naar [info@partnerinbalans.nl](mailto:info@partnerinbalans.nl).

## WILT U MEEDENKEN MET ONS CLIËNTPANEL?

Op 15 oktober jl. vond weer een bijeenkomst plaats van het cliëntpanel, waarbij de deelnemers in gesprek gaan met onderzoekers. Deze keer stonden de keuzewijzer dementie en seniorvriendelijke gemeenten centraal. Er is actief meegedacht door de panelleden. Denk bijvoorbeeld aan handige tips en adviezen over de vormgeving en de inhoud van de keuzewijzer. Deze input nemen wij mee in de volgende versie van de keuzewijzer dementie. Tevens hebben we vastgesteld dat veel leden in aanraking zijn gekomen met de gemeente met vragen over zorg en de lange duur van het proces. De conclusie was dat er nog winst te behalen valt in de facilitering van zorg vanuit de gemeenten.

### Wilt u ook deelnemen aan het cliëntpanel?

Meld u dan aan door een mail te sturen naar [angelique.gruters@maastrichtuniversity.nl](mailto:angelique.gruters@maastrichtuniversity.nl). Of neem telefonisch contact op via (043) 388 1321.

## WIJ ZOEKEN VRIJWILLIGERS



Collectanten zijn onmisbaar voor Alzheimeronderzoekfonds Limburg. Door twee uur te collecteren in het Maastricht UMC+ helpt u ons al enorm! Elke euro in uw collectebus gaat naar onderzoek naar dementie en hulp, voorlichting van Alzheimer Centrum Limburg en het behartigen van belangen voor mensen met dementie in Limburg en hun naaste familie. Doet u mee?

### Interesse?

Neem dan contact op met Paula Snijders van Alzheimeronderzoekfonds Limburg. T: 06 5073 9831 of stuur een mail naar [p.snijders@hfl.nl](mailto:p.snijders@hfl.nl).

**Verklein de kans op dementie.  
Blijf nieuwsgierig, eet gezond  
en beweeg regelmatig.**



Kijk op: [we zijn zelf het medicijn.nl](http://wezijnzelfhetmedicijn.nl)

## HELPT U ONS MEE OM LIMBURG HERSENGEZOND TE MAKEN?

Afgelopen maart gaven we het startschot voor de campagne "we zijn zelf het medicijn" en de MijnBreincoach app, die beide als doel hebben om mensen op de hoogte te brengen van de samenhang tussen leefgewoontes en de kans op dementie; en handvatten aan te reiken hoe dit zelf aan te pakken. Uit ons eigen onderzoek blijkt namelijk dat minder dan de helft van de Limburgers op de hoogte is dat leefstijl verantwoordelijk is voor 30% van het aantal gevallen van dementie. Graag geven we u een update over de campagne en de app. Een paar belangrijke mijlpunten uit de afgelopen negen campagnemaanden:

- Meer dan 100 campagnevrienden: dit zijn gemeenten, bedrijven en verenigingen uit Limburg die zich hebben aangesloten bij de campagne en ons helpen om zo veel mogelijk Limburgers te bereiken dit campagnejaar. Heeft uw bedrijf of vereniging zich al aangesloten?
- Al 44 campagneactiviteiten op de teller: dit is gemiddeld meer dan 1 campagneactiviteit per week!
- De MijnBreincoach app: is inmiddels al bijna 10.000 keer gedownload. Gebruikt u de app al?

In januari 2019 zullen we de laatste campagnemaand in gaan. Hierna gaan we het effect van de campagne meten: zijn meer Limburgers op de hoogte van de relatie tussen leefstijl en hersengezondheid in vergelijking met onze eerste meeting (voorafgaand aan de campagne) in 2017?

Ons plan is dan ook om in januari 2019 éxtra actief te zijn en af te sluiten met een paar mooie acties. Dit zullen we onder andere doen door in de week van 21 t/m 26 januari aan te sluiten bij de nationale e-healthweek. We hopen in deze week een heel scala aan activiteiten te kunnen aanbieden en zoveel mogelijk zichtbaarheid aan de campagne te kunnen geven.

We willen u daarom vragen om ons in deze laatste maanden en in de week van 21 t/m 26 januari 2019 te helpen bij het uitdragen van de campagne. Wat is er mogelijk?

- Hang een campagneposter op bij u thuis of op uw sportvereniging of hobbyclub (op een zichtbare plek). Wij sturen de campagneposters kosteloos aan u op.
- Volg onze Facebook (<https://www.facebook.com/wezijnzelfhetmedicijn/>) of Twitterpagina (<https://twitter.com/mijnbreincoach>), en like of deel de berichten
- Organiseer een activiteit voor uw bedrijf, vereniging of club: wij verzorgen kosteloos lezingen en workshops over hersengezondheid en hebben genoeg materiaal om een leuke informatiestand in te richten

Kijk op onze inspiratiepagina op de website [www.wezijnzelfhetmedicijn.nl](http://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl) (onder: Doe mee - Inspiratie) voor tips hoe u zelf Limburg hersengezonder kunt maken. Alvast hartelijk bedankt voor uw hulp!

Contact: [mijnbreincoach@maastrichtuniversity.nl](mailto:mijnbreincoach@maastrichtuniversity.nl)

## KOMT U OOK NAAR EEN VAN DE ACTIVITEITEN VAN ALZHEIMER CENTRUM LIMBURG?



In de week van 21 t/m 27 januari 2019 wordt de campagne "we zijn zelf het medicijn" feestelijk afgesloten met een aantal leuke activiteiten waar u van harte welkom bent. Alle activiteiten zullen in het teken staan van preventie van dementie: wat kun je zelf doen om je brein gezond te houden en daarmee mogelijk dementie te voorkomen? Houd onze agenda op de site [www.wezijnzelfhetmedicijn.nl](http://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl) in de gaten voor alle events en informatie over aanmelding.

De volgende drie bijeenkomsten in 2019 kunt u alvast in uw agenda noteren.

**Woensdag 23 januari van 14.00 uur tot 15.30 uur: lezing in de bibliotheek van Brunssum, Rumpenerstraat 147.**

**Donderdag 24 januari van 14.30 uur tot 16.30 uur: lezing in de Raadzaal Mosae Forum van de gemeente Maastricht, Mosae Forum 10.**

**Donderdag 24 januari van 18.30 uur tot 20.30 uur: lezing in het Burgerhoes van Landgraaf, Sweelinckplein 1.**

## ALZHEIMER CENTRUM LIMBURG OPENT AEX BEURS IN AMSTERDAM

Met een slag op de gong openden prof. dr. Marjolein de Vugt en prof. dr. Frans Verhey van Alzheimer Centrum Limburg op 26 november j.l. de AEX beurs. Dit gebeurde samen met Alzheimer Nederland en Alzheimeronderzoekfonds Limburg om aandacht te vragen voor preventie van dementie.



We worden steeds ouder en daarom zal dementie volksziekte nummer één worden. Uiteindelijk krijgt 1 op de 5 Nederlanders dementie. Op dit moment zijn in Nederland 270.000 mensen met dementie en dit aantal zal stijgen naar 690.000 mensen in 2055. Er is geen behandeling voor dementie. Onderzoek toont aan dat leefstijl verantwoordelijk is voor 30% van het aantal gevallen van dementie. Echter, minder dan de helft van de Nederlanders is hiervan op de hoogte.



Alzheimeronderzoekfonds Limburg is verhuisd naar Gaetano Martinolaan 85, 1e etage, 6229 GS Maastricht.



## ALZHEIMER EUROPE CONFERENTIE 2018

Van maandag 29 oktober tot en met woensdag 31 oktober vond de 28e Alzheimer Europe conferentie plaats in Barcelona. Dit jaar betrof het thema "Dementie een Europese prioriteit maken". Met een grote vertegenwoordiging van Alzheimer Centrum Limburg (ACL) zijn we hierheen gegaan. Verschillende interessante onderzoeken werden gepresenteerd waarbij veel aandacht was voor mensen met dementie en hun naasten. Zij namen zelf ook deel aan het congres en sommigen van hen deden ook voor de volle zaal van zo'n 800 deelnemers hun verhaal. Een man met dementie betuigde ook zijn dank aan de onderzoekers bij de opening van de conferentie.

Veel thema's passeerden de revue gedurende de drie dagen. Een aantal thema's die aan bod kwamen waren dementie als een prioriteit voor beleid, zorgbenaderingen en dementievriendelijke gemeentes. Ook werd er kritisch gekeken naar zaken die nog verbeterd kunnen worden op vlak van onderzoek en lag de nadruk op het betrekken van mensen met dementie en hun naasten bij de uitvoer van onderzoek. Naast het beluisteren van veel interessante spre-

kers uit heel Europa kwamen de onderzoekers van ACL zelf ook aan het woord. Zo presenteerde bijvoorbeeld Marjolein de Vugt Myinlife en Partner in Balans, twee mooie projecten die mantelzorgers kunnen ondersteunen. Kay Deckers ging dieper in op het MijnBreincoach project over risicofactoren van dementie. Hannah Christie lichtte het gebruik van een eHealth applicatie toe. Angélique Gruters plichtte haar onderzoek naar subjectieve cognitieve achteruitgang. Behalve Hannah en Angélique mochten ook Sara Bartels, Jeroen Bruinsma en Mignon Schichel hun onderzoek tonen door middel van een poster. Ook werd door o.a. Marjolein de Vugt, Frans Verhey, Fania Dassen en Sebastian Köhler een leerzame sessie georganiseerd waarbij jonge onderzoekers meer konden leren over publiceren. Dit is slechts een greep uit de praatjes en posters die gepresenteerd zijn tijdens het congres door onderzoekers van ACL.

Terugblikkend op de conferentie kunnen we met zijn allen tevreden terugkijken. Er werd veel opgestoken en ook werden er weer nieuwe contacten gemaakt met andere onderzoekers. Het aantal en de verschillende nationaliteiten van de deelnemers en hun levendige enthousiasme dat we hebben ervaren laat al zien dat het thema van dit jaar grotendeels is waargemaakt, namelijk dat er aandacht is voor dementie en dat dit een Europese prioriteit dient te zijn.

*Wij wensen u hele fijne Kerstdagen en  
een gelukkig en gezond Nieuwjaar.*





## 'HOE HET RECYCLEN VAN DATA ALZHEIMER ONDERZOEK VERDER HELPT'

Wereldwijd is er de afgelopen decennia veel data verzameld over de ziekte van Alzheimer. Deze data is echter verspreid over aparte databases wat grootschalig onderzoek doen lastig maakt. Het Alzheimer Centrum Limburg heeft een coördineerde rol in diverse Europese projecten die gericht zijn op data hergebruik en samenvoeging. Graag lichten wij hieronder enkele van deze projecten kort aan u toe.



**EUROPEAN MEDICAL INFORMATION FRAMEWORK FOR ALZHEIMER'S DISEASE (EMIF-AD)**  
Het EMIF-AD project is een grootschalige Eu-

ropese samenwerking tussen meer dan twintig academische centra, overheidsinstellingen en bedrijven die zich richt op het ontrafelen van de biologische mechanismes en het vinden van vroege voorspellers van de ziekte van Alzheimer door hergebruik van bestaande data. Het vijfjarige project is in 2013

van start gegaan en in de afgelopen jaren is er een infrastructuur gebouwd gericht op het vindbaar en toegankelijk maken van data die gebruikt wordt door onderzoekers over de hele wereld. Doordat het EMIF-AD platform zo succesvol is gebleken is er vanuit diverse bedrijven voor komende jaren subsidie vrij gemaakt zodat het kan uitbreiden en blijven bestaan!

Mocht u meer willen weten over het EMIF-AD project dan kunt u contact opnemen met dr. Isabelle Bos ([isabelle.bos@maastrichtuniversity.nl](mailto:isabelle.bos@maastrichtuniversity.nl)).



**REAL WORLD OUTCOMES ACROSS THE ALZHEIMER'S-DISEASE SPECTRUM FOR BETTER CARE: MULTI-MODAL DATA ACCESS PLATFORM (ROADMAP)**

ROADMAP is een Europees project gestart in November 2016 en wordt gefinancierd door de EU en

de farmaceutische industrie associatie EFPIA. Verschillende universiteiten en experts werken samen met input van patiënten om geschikte databronnen te identificeren, relevante uitkomstmaten te selecteren en het gebruik van bestaande gegevens te optimaliseren. Het doel van ROADMAP is om een model te maken van de progressie van Alzheimer dementie over het gehele ziektespectrum. Dit kan het begrip van de impact van de ziekte verbeteren en helpen bij het maken van klinische beslissingen. Om dit model te maken worden door middel van pilots en bestaande tools methoden ontwikkeld voor de integratie van data uit verschillende registers en cohortstudies. Deze methoden zullen de basis vormen voor een Europees data platform. Momenteel is de eerste, oriënterende fase van het project afgerond en worden voorbereidingen getroffen voor een vervolgfase.

Mocht u meer willen weten over het ROADMAP project dan kunt u contact opnemen met Olin Janssen ([olin.janssen@maastrichtuniversity.nl](mailto:olin.janssen@maastrichtuniversity.nl)) of de project website raadplegen (<http://www.roadmap-alzheimer.org>).

### THE AMYLOID BIOMARKER STUDY

Binnen de Amyloid Biomarker Study verzamelen we gegevens van verschillende onderzoeken wereldwijd. Deze studies hebben allemaal onderzoek gedaan naar de aanwezigheid van amyloïd eiwit ophopingen in de hersenen, door middel van hersenvocht onderzoek of breinscans. Deze ophopingen kunnen al aanwezig zijn voordat patiënten last krijgen van geheugenklachten. Door gegevens van al deze studies te combineren draagt de Amyloid Biomarker Study bij aan het tijdig identificeren van personen die in de vroegste fases van de ziekte van Alzheimer zitten. We kijken hierbij naar dingen als leeftijd, geslacht, opleiding, cognitie, comorbiditeiten en leefstijl. De resultaten kunnen klinici helpen om personen te identificeren die een groot risico hebben op de eiwit ophopingen in het brein. Ook dragen de resultaten bij aan de kennis over de invloed van verschillende factoren op cognitieve achteruitgang, en op basis hiervan kunnen individuele behandelingen worden aangepast en verbeterd.

Mocht u meer willen weten over de Amyloid Biomarker Study, dan kunt u contact opnemen met Olin Janssen via e-mail: [olin.janssen@maastrichtuniversity.nl](mailto:olin.janssen@maastrichtuniversity.nl).

## OP ZOEK NAAR VOORSPELLERS VAN DE ZIEKTE VAN ALZHEIMER STRAIN STUDIE

Begin 2019 zullen Linda Pagen en Roy van Hooren bij Alzheimer Centrum Limburg starten met een nieuw onderzoek naar voorspellers van de ziekte van Alzheimer. Zij zullen dit onderzoek uitvoeren als promovendi onder leiding van dr. Heidi Jacobs en prof. dr. Frans Verhey.

Op het moment treft de ziekte van Alzheimer een op de vijf Nederlanders. Helaas is er tot op heden nog geen geneesmiddel voor deze ziekte. De eiwitten die de ziekte veroorzaken zijn mogelijk al tientallen jaren voordat de geheugenproblemen zich vertonen aanwezig in de hersenen. Een heel klein gebiedje in de hersenen, genaamd de locus coeruleus ofwel de blauwe kern, is mogelijk de eerste plek waar deze eiwitten ontstaan. Daarnaast speelt dit kleine gebied ook een belangrijke rol in het reguleren van stress. In de laatste jaren is ook bekend geworden dat verschillende leefstijlfactoren, zoals stress, van invloed zijn op de ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer. De locus coeruleus kan daarom een sleutelgebied zijn in de zoektocht naar voorspellers van de ziekte van Alzheimer. Het doel van de studie is om met behulp van de nieuwste beeldvormende methoden de locus coeruleus zichtbaar te maken. Daarnaast wordt

er gekeken naar de relatie met leefstijl en risico- of beschermende factoren. Dit onderzoek zal bijdragen aan het vroeg ontdekken van belangrijke factoren die uiteindelijk kunnen leiden tot de ziekte van Alzheimer, en het ontwikkelen van interventies die de ziekte kunnen voorkomen of afremmen.

Voor de STRAIN-studie zijn we op zoek naar 160 gezonde mensen tussen 30 en 95 jaar, en 20 mensen met milde cognitieve stoornissen. Allereerst zullen we uitgebreide informatie verkrijgen over cognitief functioneren, genetische en leefstijl factoren. Daarnaast zal er bloed- en speekselonderzoek en een hersenscan plaatsvinden.

### Bent u geïnteresseerd?

Indien u meer informatie over de STRAIN-studie wilt ontvangen, kunt u vrijblijvend contact opnemen met Linda Pagen: [STRAIN-Study@maastrichtuniversity.nl](mailto:STRAIN-Study@maastrichtuniversity.nl) of (043) 388 4126. Meer informatie vindt u ook op: [www.alzheimercentrumlimburg.nl/2018-strain](http://www.alzheimercentrumlimburg.nl/2018-strain)



Linda Pagen



Roy van Hooren

## HEEFT U NOG TIPS VOOR DE KEUZEWIJZER? LAAT HET ONS DAN WETEN

De keuzewijzer is een praktische gids voor het vinden, aanvragen en organiseren van zorg en ondersteuning. De keuzewijzer is tot stand gekomen in samenwerking met Hulp bij dementie Maastricht en Heuvelland en richt zich op zorg en initiatieven in de regio Maastricht Heuvelland. De 1e editie is in mei 2017 uitgegeven, en kunt u digitaal terugvinden op [www.alzheimercentrumlimburg.nl/keuzewijzer-dementie-maastricht-en-heuvelland](http://www.alzheimercentrumlimburg.nl/keuzewijzer-dementie-maastricht-en-heuvelland).

Momenteel zijn we bezig met het updaten van de keuzewijzer, en we hopen dat de 2e editie voor het einde van 2018 online staat. Er is al veel informatie opgenomen, maar deze keuzewijzer is waarschijnlijk nog niet compleet. Heeft u nog tips voor het uitbreiden/verbeteren van deze keuzewijzer, dan horen wij dat graag. U kunt tips aan ons doorgeven of een papieren versie van de keuzewijzer bestellen via [keuzewijzer@maastrichtuniversity.nl](mailto:keuzewijzer@maastrichtuniversity.nl).



## (TRAINING AANDACHT VOOR MENSEN MET DEMENTIE EN MANTELZORGERS)

Het TANDEM project is deze september afgerond. Het doel van TANDEM was om een mindfulness training te ontwikkelen voor mensen met dementie in een vroege fase en hun mantelzorgers. Deelnemers volgden de groepstraining in dyades: de persoon met dementie en partner samen.

Mindfulness zou vertaald kunnen worden als 'opmerkzaamheid' of 'aandachtigheid'. Het gaat over met aandacht zijn bij wat er is, zonder te oordelen of het anders te willen. Alle deelnemers van het TANDEM project hebben de training volbracht en waren positief over het programma. De meeste deelnemers gaven aan dat de training heeft geholpen met ontspanning, aandacht, acceptatie en het omgaan met moeilijke situaties.

De TANDEM trainershandleiding en het bijbehorende werkboek zijn verspreid onder gecertificeerde mindfulness trainers die interesse hebben om deze training te gaan geven.

De locatie van deze trainers, en meer informatie over het project, zijn te vinden op de website [www.tandemproject.nl](http://www.tandemproject.nl).

## GEEF OM DEMENTIE

Wist u dat 1 op de 5 mensen een vorm van dementie krijgt? En dat de ziekte van Alzheimer de meest voorkomende is? Door de vergrijzing zal het aantal mensen dat aan dementie lijdt de komende decennia ruim verdubbelen. Een gegeven dat met name in Limburg een groot probleem kan worden.

De ziekte kan iedereen treffen, jong en oud. Alleen met wetenschappelijk onderzoek kunnen we hier iets aan doen. En daarbij hebben wij uw hulp hard nodig. Als u Alzheimeronderzoekfonds Limburg steunt, dan maakt u wetenschappelijk onderzoek in Limburg mogelijk waarmee we de kwaliteit van leven van zowel patiënten als hun naasten kunnen

verbeteren. Er ligt een veelbelovend onderzoeksprogramma klaar dat direct verbetering kan brengen voor mensen met dementie en hun familie. Wilt u Alzheimeronderzoekfonds steunen? Dat kan op verschillende manieren.

### Uw steun is zo welkom

Elke gift, klein of groot, is welkom. Schenken aan een goed doel heeft bovendien fiscale voordelen. Een periodieke schenking houdt in dat u het fonds voor een langere periode steunt, bijvoorbeeld met een vast bedrag per jaar. Meer informatie hierover vindt u op <https://www.alzheimeronderzoekfondslimburg.nl/periodiek-schenken>

### Steun ons als bedrijf

Uw bedrijf kan sponsor worden van Alzheimeronderzoekfonds Limburg of één van haar activiteiten. We kijken graag samen met u wat het best bij uw bedrijf past.

## COLOFON

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Alzheimeronderzoekfonds Limburg. Alzheimeronderzoekfonds Limburg is een samenwerking van Alzheimer Centrum Limburg en Health Foundation Limburg. Heeft u nog vragen? Wilt u deze nieuwsbrief liever per e-mail ontvangen? Of wilt u deelnemen aan een van onze onderzoeken en/of activiteiten? Neem dan contact op via onderstaande gegevens.

### Contactgegevens: Alzheimeronderzoekfonds Limburg

Gaetano Martinolaan 85, 1e etage, 6229 GS Maastricht

T: 06 5073 9831

E: [info@alzheimeronderzoekfondslimburg.nl](mailto:info@alzheimeronderzoekfondslimburg.nl)

I: [www.alzheimeronderzoekfondslimburg.nl](http://www.alzheimeronderzoekfondslimburg.nl)

**Teksten:** Isabelle Bos, Jeroen Bruinsma, Fania Dassen, Julia Frijlings, Irene Heger, Olin Janssen, Linda Pagen, Paula Snijders, Frans Verhey en Marjolein de Vugt.

**Eindredactie:** Paula Snijders

Indien u deze nieuwsbrief liever digitaal of op een ander adres wilt ontvangen, stuur dan een e-mail naar [info@alzheimeronderzoekfondslimburg.nl](mailto:info@alzheimeronderzoekfondslimburg.nl)



### Start een actie

Steun Alzheimeronderzoekfonds Limburg door zelf in actie te komen! Organiseer een actie, zoals een fancy fair of een sponsorloop, om geld in te zamelen. Laat het zoveel mogelijk mensen weten, uw familie, vrienden, collega's, iedereen! Zo verzamelt uw donaties en laat zien dat u iets tegen dementie doet.

### Giftbox

Heeft u binnenkort een feestelijke gelegenheid en overweegt u om geen cadeaus maar donaties voor een goed doel te vragen? Een prachtig idee! Hiervoor kunt u de giftbox bestellen van Alzheimeronderzoekfonds Limburg. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Paula Snijders, via telefoon 06 5073 9831 of via e-mail [p.snijders@hfl.nl](mailto:p.snijders@hfl.nl).

U kunt uw zeer welkome gift overmaken naar NL72INGB 0005 073958; BIC INGBNL2A t.b.v. Alzheimeronderzoekfonds Limburg.