

# wijk



Wie in de Hogeweyk aan de wandel gaat, komt altijd bij zijn vertrekpunt terug. FOTO WERRY CRONE

## Alzheimer Nederland enthousiast over de wijk

Alzheimer Nederland zegt in een reactie enthousiast te zijn over de zorgvorm van de Weesper instelling. De belangenorganisatie pleit voor meer variatie in woonvorm en voor meer kleinschalige zorg voor deze patiëntengroep. Bestuurder Gea Broekema-Prochazka: "De Hogeweyk is voor mensen met dementie een goede optie; ze kunnen er veilig wonen als het thuis echt niet meer gaat". Vivium Zorggroep is de enige zorginstelling in Nederland die een speciale woonwijk voor dementerende ouderen bouwde. De locatie in Weesp is echter niet enige instelling waar gepoogd wordt het leven zoveel mogelijk voort te zetten. Alzheimer Nederland noemt het voorbeeld van de Herbergier van de Drie Nootenbomen, een particuliere initiatief. Dit concept heeft vestigingen verspreid over heel Nederland. Daar moet wel apart voor de huur van het appartement worden betaald.

## Minder scannen

in de spreekkamer Yvette van der Pas



“Het ging de afgelopen tijd wisselend. Ik slaap beter, niet elke nacht, maar ik heb wel meer goede nachten.”

“Wat fijn. Wat is jouw verklaring daarvoor? Doe je iets anders dan anders op de nachten dat je sneller inslaapt?”

“Goeie vraag, hoe komt het dat het goed gaat?”

Patiënt, een 62-jarige man, grafisch ontwerper van beroep, slaapt slecht. Zijn gebrekkige nachtrust baart hem zorgen. Hij is in behandeling voor hypochondrie, de vrees een ernstige ziekte te hebben. Zijn angst is dat hij een hersentumor heeft. In het verleden vreesde hij onder andere voor multiple sclerose en darmkanker.

Medisch onderzoek door huisarts of specialist stelt hem gerust. Helaas is die geruststelling niet van lange duur. Patiënt weet dat zijn angsten niet realistisch zijn en tegelijkertijd kan hij ervan overtuigd zijn dat hij iets ernstigs onder de leden heeft. Keer op keer bezoekt hij zijn huisarts. En als hij de huisarts weet te overtuigen dat hij serieuze klachten heeft, dan bezoekt hij een specialist.

Althans hij denkt dat de huisarts vindt dat het serieuze klachten zijn, omdat hij een verwijzing krijgt. De gedachte dat de huisarts hem doorverwijst in de hoop dat de specialist hem voor langere tijd gerust kan stellen, heeft patiënt niet. En de mogelijkheid dat de huisarts zijn vragen om geruststelling zat is en hem daarom doorverwijst, komt zeker niet bij hem op.

### ‘Ogen dicht, concentreer je op je grote teen’

Tegelijk is hij bang dat de huisarts iets over het hoofd zal zien omdat hij zo vaak ‘iets’ mankeert. Met het oog op zijn leeftijd boezemt dat hem nog meer angst in.

Stap 1 in de therapie is dat hij bij zijn huisarts nagaat of zijn gedachte klopt, dat zij hem verwijst omdat zij denkt dat hij mogelijk een hersentumor heeft. Tot zijn verrassing blijkt zij hem door te sturen omdat zij zich machteloos voelt, omdat het haar niet lukt hem

gerust te stellen. Geen haar op haar hoofd denkt aan een hersentumor.

Dit gesprek lucht hem op. Hij begrijpt dat geruststelling zijn angst in stand houdt omdat hij na enige tijd altijd weer ‘iets’ voelt en daarover piekert; zo gaat het al ruim twintig jaar. Hij weet dat de ultieme geruststelling, een zachte dood zonder ziekte, niet te verkrijgen is.

Terug naar de vraag over het goed kunnen slapen. Wat zou de oorzaak kunnen zijn?

“Ik weet niet. Maar, ik was die dag naar mijn werk gefietst, en ik doe mee aan een oefengroep bij de fysiotherapeut.”

“Je slaapt beter omdat je meer beweegt?”

“Misschien, ik heb minder last van mijn lijf.”

“Laten we een experiment doen. Richt je aandacht op je grote teen, ogen dicht en concentreer je op je grote teen.”

Na een korte stilte zegt hij: “Ik voel hem liggen in mijn schoen, mijn teen bonst, heel gek.”

“Hoe zou dat komen?”

“Ik snap het al, ik scan minder of ik iets afwijkends voel, en dan val ik sneller in slaap.”

## Onbetrouwbaar is de gratis cholesteroltest niet

### het consult

Zijn die gratis cholesteroltesten bij de apotheek wel betrouwbaar en wat heb je er eigenlijk aan, vraagt een lezer zich af.

Hij is een beetje aan de zware kant. En hij rookt nog ‘af en toe’ een sigaretje. Toen de lezer, een veertiger, dat invulde op een vragenlijst op internet ([nationalecholesteroltest.nl](http://nationalecholesteroltest.nl)) werd hem verteld dat een bloedtestje misschien wel een slim idee zou zijn. Want een hoog cholesterol verhoogt de risico's op hart- en vaatproblemen.

Achter deze website zitten de Kringapotheken. Die bieden mensen deze vingerprik gratis aan. Maar de lezer kent nog de verhalen van onbetrouwbare medische zelftestjes. Bovendien vraagt hij zich af: wat weet ik als ik een cijfer krijg over mijn cholesterol?

“Om eerlijk te zijn, wij waren eerst ook bezorgd dat die test van de apotheek niet betrouwbaar zou zijn”, zegt Henk Russcher van de Nederlandse Vereniging voor Klinische Chemie en Laboratoriumgeneeskunde. De chemici waarschuwden eerder voor testen met onbetrouwbare meterjes. Die gaven vaak ten onrechte een hoge uitslag, en dan moesten mensen als Russcher weer aan de slag om te concluderen dat de patiënt in kwestie helemaal geen hoog cholesterol had.

Een andere groep liep echt risico op gezondheidsschade. Dat waren de mensen met verhoogd cholesterol bij wie dat soort metertjes ten onrechte een gunstige score liet zien. Die gingen doorgaans niet naar de dokter, terwijl dat wel nodig was.



De test doen dus, en bij twijfel goed advies inwinnen. FOTO AFP

De laboratoriumspecialisten hebben de test die de Kringapotheken gebruiken bekeken. “Men gebruikt een metertje dat voldoet aan internationale, strenge normen”, zegt Russcher, zelf werkzaam in het lab van het Erasmus MC Rotterdam. “We hopen wel dat de medewerkers van de Kringapotheken goed worden geïnstrueerd.” Foutief testen kan ook een verkeerde uitslag geven. Zo kan de testafnemer die nog een beetje extra bloed uit een vinger knijpt niet alleen meer bloed maar ook extra vocht afnemen, waardoor het gemeten cholesterolgehalte lager uitvalt dan het werkelijke gehalte in het bloed.

Mocht de lezer de Kringapotheek in zijn vinger laten prikken en een lage score zien, dan is de kans groot dat hij zich echt geen zorgen hoeft te maken. Maar als de score hoger uitvalt? “Dan zegt de absolute score niet alles”, zegt Russcher. “Daarnaast is er de verhouding tussen het totale cholesterol en het gehalte van wat we het ‘goede’ cholesterol noemen. Die verhouding zegt het meest over de kans op cardiovasculaire aandoenin-

gen.” Wie een fors hoge totale cholesterol score heeft, kan er gevoelig van uitgaan dat het echt fout zit. Maar als men maar een beetje over de grens gaat, kan in het gunstigste geval juist het gehalte ‘goed’ cholesterol voor die wat hogere score hebben gezorgd.

Toch weer werk aan de winkel voor Russcher en collega's, want die verhouding met het goede cholesterol haal je niet uit een zelftest, die moet in het laboratorium worden gemeten. “Er zullen mensen dus korte tijd ten onrechte ongerust zijn”, zegt de laboratoriumspecialist. “Maar over het algemeen denken wij dat deze test helpt bij het bewust worden van risico's op hart- en vaatziekten.”

De test doen dus, en bij twijfel goed advies inwinnen, dat is de raad aan deze lezer. En natuurlijk dat sigaretje niet meer opsteken.

Zelf een gezondheidsvraag insturen? Schrijf de krant t.a.v. redactie gezondheid, mail naar [gezondheid@trouw.nl](mailto:gezondheid@trouw.nl) of twitter naar @DokterTrouw