

Problemen met geheugen en concentratie

Euh... hoe heet zij ook alweer?

Hebben mensen met apneu meer last van vergeetachtigheid en concentratieproblemen?

Tim Vaessen, klinisch neuropsycholoog in het Spaarne Gasthuis, doet er onderzoek naar.

'Het belang van slaap voor het brein is dat er opgeruimd wordt.'

'Denken is het resultaat van activiteit in het brein. Wanneer die denkactiviteit wordt verstoord, kan dat leiden tot problemen met concentreren of onthouden.' Klinisch neuropsycholoog Tim Vaessen is gefascineerd door hoe het brein functioneert. Hij is in de laatste fase van zijn promotieonderzoek naar cognitieve klachten bij obstructief slaapapneu. 'Aandacht, concentratie en geheugen worden cognitie genoemd. Cognitie is ons denkvermogen en dat bevindt zich in het brein.' Een verstoring van het denkvermogen kan onder andere worden veroorzaakt door aandoeningen die de activiteit van het brein veranderen of beschadigen. Bijvoorbeeld een herseninfarct of -tumor, een hartinfarct met zuurstoftekort in het brein, suikerziekte, multiple sclerose of een psychiatrische aandoening als depressie.

Slaap herstelt

Ons brein registreert overdag alles wat we zien, horen, voelen, proeven en ruiken. Tijdens de slaap herstelt ons lichaam van al deze activiteiten. Het brein gaat aan de slag met de ervaringen van die dag. Slapen is een actief proces. Tim: 'Het belang van de slaap voor het brein is dat er opgeruimd wordt en dat nieuwe inzichten kunnen ontstaan – vooral tijdens de diepe slaap. Het brein ruimt alle informatie op die op dat moment overbodig is. Ook in de droomslaap, de REM-slaap, worden ervaringen van overdag herhaald. Emoties en informatie worden verwerkt. De informatie wordt opnieuw gerangschikt en gekoppeld aan bestaande kennis.'

Milde cognitieve stoornissen

Apneus verstoren het slaapproces, dus ook de diepe slaap. Al vele jaren wordt er internationaal onderzoek gedaan naar de

gevolgen van apneu voor geheugen, aandacht en concentratie. Tim: 'De algemene uitkomst was dat een deel van de mensen met apneu een milde mate van cognitieve stoornissen heeft. Dat wil zeggen dat ze minder dan gemiddeld scoren op tests voor geheugen- en concentratietaken. Het gaat zelden om ernstige afwijkingen en er zijn grote individuele verschillen.'

Nieuwe onderzoeksmethoden

Volgens de nieuwste inzichten echter lijken de traditionele testen die geheugen- en concentratieproblemen meten niet goed de problemen van apneupatiënten te vangen. Er zijn nieuwere methoden in ontwikkeling waarbij bijvoorbeeld ook

Brein valt niet te trainen

Het brein is helaas geen spier, het valt niet te trainen. Je kunt wel oefenen door te puzzelen of memory te spelen, maar het effect is heel specifiek: je wordt alleen goed in wat je oefent. Het effect op het dagelijks functioneren blijft echter zeer beperkt.

Wat wel werkt is een gezonde levensstijl, met activiteit voor lichaam en brein. Beweging blijkt tot betere prestaties op cognitietests te leiden. Breinactiviteit in zijn algemeenheid is goed. Simpel gezegd, hoe meer verbindingen iemand maakt in zijn brein, hoe beter beschermd hij is tegen afbreuk van verbindingen.

Het is goed om het geheugen te ondersteunen met hulpmiddelen, daar wordt het echt niet lui van. Hulpmiddelen zijn bijvoorbeeld briefjes, agenda, kookwekker, spraakrecorder van je telefoon, weekkalender, iemand vragen je iets te helpen onthouden. En ook vaste routines aanhouden en spullen op vaste plekken leggen.

De verstoorde slaap, vooral het tekort aan diepe slaap, ontregelt de herstellen opruimprocessen

Mensen met apneu hebben meer problemen met het onthouden van namen en gezichten

gebruikt wordt van EEG. Ook wordt steeds duidelijker dat echt ernstige geheugen- en concentratiestoornissen niet alleen door apneu veroorzaakt kunnen worden. Vaak is er dan sprake van een andere aandoening, zoals een depressie of beroerte. Dat betekent dat onderzocht moet worden hoe het komt dat sommige apneupatiënten zo veel last houden.

Kortetermijngeheugen

Het speciale van Tims promotieonderzoek is dat deelnemers niet alleen worden getest, maar dat vooral ook wordt gekeken naar hun persoonlijke beleving van cognitieve klachten. Tot nu toe blijkt uit het onderzoek dat patiënten met osa meer problemen hebben met het onthouden, sneller afgeleid zijn of sneller verstoord raken in het uitvoeren van plannings. 'Deze klachten zijn beduidend meer aanwezig bij mensen met apneu (zonder andere aandoeningen) dan bij gezonde personen. Wij zien dat de klachten net zo veel voorkomen als bij patiënten met andere ziekten, zoals hersentumoren, COPD of een beroerte. Patiënten met osa ervaren meer hinder van hun klachten en maken zich er meer zorgen over.'

Opruiming ontregeld

'Onderzoekers zijn niet eenduidig over de oorzaken. Het zuurstoftekort wordt genoemd en/of het slaapttekort. Vermoedelijk spelen ze allebei een rol. De verstoorde slaap, vooral het tekort aan diepe slaap, ontregelt de herstel- en opruimprocessen. Het aantal apneus per nacht lijkt niet van invloed. In de praktijk hebben patiënten met osa vaak ook andere aandoeningen die van invloed zijn op het brein. Daardoor is het niet altijd duidelijk of de geheugen- en concentratieproblemen ook direct met apneu te maken hebben. Bij apneupatiënten zien we bijvoorbeeld vaker schade in de kleine bloedvaten van de hersenen. Dit is vaak wel gerelateerd aan geheugen- en concentratieproblemen.'

Minder slaperig en somber

Naar het effect van het gebruik van een mra op dit gebied is nog heel weinig onderzoek gedaan, over cpap-gebruik is meer bekend. Uit veel studies blijkt dat een trouw cpap-gebruik iets betere resultaten geeft op de aandachtstaken en de concentratie. Ook blijkt het tot vermindering van slaperigheid en somberheid te leiden. Tim: 'Er zijn aanwijzingen dat het geheugen beter functioneert. De verbetering geldt echter niet voor iedereen. Waardoor dat komt is niet bekend. Het is natuurlijk van belang dat mogelijk bijkomende aandoeningen, zoals diabetes, depressie, overgewicht of hoge bloeddruk ook worden behandeld.'



Tim Vaessen is klinisch neuropsycholoog en werkt sinds 2019 in het Spaarne Gasthuis in Haarlem. Hij doet promotieonderzoek naar cognitieve klachten bij obstructief slaapapneu.

Tips voor het geheugen

- **Belangstelling en motivatie:** hoe meer iets aanspreekt, hoe beter te onthouden.
- **Aandacht:** hoe meer aandacht je ergens aan besteedt, hoe beter je dit onthoudt.
- **Herhaling:** hoe vaker je iets herhaalt, hoe beter je dit onthoudt.
- **Weinig afleiding:** in een rustige omgeving onthoud je beter.
- **Tijd:** hoe meer tijd je aan iets besteedt, hoe beter je dit onthoudt.
- **Organisatie:** als je informatie ordent, is het makkelijker te onthouden.
- **Diepte van verwerking:** als je nieuwe informatie koppelt aan wat je al weet, onthoud je dit beter.
- **Contextafhankelijkheid:** op de plek waar je iets leert, kun je je dit ook weer beter herinneren.