

# Vraag het onze deskundigen

OP REDACTIE@GOEDGEVOEL.BE

## 'Kan geheugentraining helpen bij vergeetachtigheid na borstkanker?' (Sofie, 44)

**Dokter Anne Bellens, oncologisch gynaecoloog in het UZ Antwerpen:**

'Geheugen- en concentratieproblemen na borstkanker komen vaak voor. Wat de precieze oorzaak is, weten we momenteel niet. Vast staat dat verschillende factoren een rol spelen: de impact van de kankerbehandeling, de reactie van het lichaam op de tumor, maar ook persoonsgebonden kenmerken zoals cognitieve reserve vóór de ziekte, veerkracht en copingstrategie. Zowel bij jongere als bij oudere patiënten kunnen na de behandeling cognitieve problemen voorkomen. Bepaalde woorden of namen ontglippen hun, ze hebben moeite met multitasken, kampen met vergeetachtigheid ... Dat is erg frustrerend. Vrouwen verwachten vaak dat ze na hun behandeling meteen de draad kunnen oppikken. Als ze dan vaststellen dat hun vertrouwde job hun plots niet meer lukt, dan komt dat hard aan. Maar ze vergeten dat ze een hele tijd uit de roulatie waren. Die aanpassing vraagt tijd.' 'Kankergelateerde geheugenklachten kunnen lange tijd nazinderen, maar zijn geen blijvend fenomeen. Met het verouderen gaat je cognitieve reserve er

weliswaar altijd op achteruit, maar we zijn ervan overtuigd dat de hersenen steeds weer nieuwe connecties kunnen maken. Je moet je brein natuurlijk wel zinnig gebruiken. Vergelijk het met een topsporter die na een ongeval probeert om weer op zijn oude niveau te raken. Dat vergt veel oefening.'

'Onderzoek toonde eerder al het belang van sporten bij cognitieve achteruitgang aan. Ook stress- en angstreducerende technieken zoals mindfulness zijn zinnig. Wij voeren momenteel onderzoek naar het effect van een online videospel op geheugenproblemen. Het spel daagt specifieke delen van het geheugen uit en begint eenvoudig, maar past zich voortdurend aan de vooruitgang en de behoeften van de speler aan. We vragen patiënten om

drie keer per week gedurende twintig minuten te oefenen. Momenteel kunnen we patiënten met kankergelateerde geheugenklachten nog geen gestandaardiseerde behandeling aanbieden. We hopen dat dat videospel daarin verandering zal brengen. De studie bevindt zich nog in een begin-

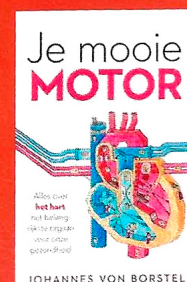
fase: de eerste groep proefpersonen is het spel volop aan het testen. Ik zie dat er vooruitgang is, maar het is te vroeg om al conclusies te trekken. Eind

2017 hopen we meer duidelijkheid te hebben. Blijkt het videospel dan een meerwaarde te zijn in oncorevalidatie, dan rollen we het onderzoek uit naar een grotere patiëntengroep. Vrouwen kunnen zich bovendien nog steeds aanmelden om aan deze studie deel te nemen. We zoeken vrouwen die niet langer dan twee jaar geleden de borstkankerdiagnose kregen, tussen de 25 en 70 jaar oud zijn, geen dementie, hersenmetastasen, zicht- of gehoorbeperking hebben en goed met de computer overweg kunnen. Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met de dienst oncohematologie van het UZA en een afspraak maken voor een intakegesprek.'



## Hartzaken

Iets na aan het hart hebben liggen, het hart op de tong hebben, iemand iets op het hart drukken, met de hand op het hart ... Het lijstje uitdrukkingen waarin het hart een hoofdrol speelt, is behoorlijk uitgebreid. Geen wonder, want ons hart is natuurlijk een van de allerbelangrijkste organen in ons lichaam. Een orgaan dat fascineert, maar waar we vaak maar weinig vanaf weten. In 'Je mooie motor' ontsluit de Duitse Johannes von Borstel, cardioloog in opleiding, op een boeiende en toegankelijke manier de mysteries van ons hart. Een boek vol wetenswaardigheden én met een vleugje humor.



'Je mooie motor', Johannes von Borstel (Luitingh-Sijthoff, € 17,99).