

Wie af en toe denkt: 'Ach daar ben ik te oud voor' heeft het mis, want onderzoek heeft aangetoond dat de mens tot op hoge leeftijd nog kan veranderen en nieuwe dingen kan leren. Zowel fysiek, emotioneel als qua hersencapaciteit. Aan de slag dus!



Nooit te oud om te leren (Echt waar...)

Lange tijd werd aangenomen dat er tegen spieraftak op latere leeftijd niks te doen zou zijn, maar dat is een misvatting, zo blijkt uit nieuw Amerikaans Canadees onderzoek. Bij een groep 65 plussers die een bewegingsprogramma volgden, nam de spierkracht binnen 6 maanden met 50% toe. Onderzoekers Simon Melov en Mark Tamopolsky lieten de groep senioren, die een gemiddelde leeftijd van 70 jaar hadden, twee keer per week onder medische begeleiding een uur lang spirooefeningen doen op klassieke fitnessstoel. Met eenvoudige bewegingen werden de verschillende spiergroepen van het lichaam gestimuleerd. De senioren deden drie series oefeningen voor benen, armen, schouders, buik, rug en borst. Daarnaast werden nog rek- en strekoefeningen gedaan. De resultaten van het onderzoek bevestigden dat deze leeftijdsgroep daadwerkelijk hun spieren kan versterken en dat de lichamelijke reactie op training helemaal niet afneemt bij het

ouder worden! Daarnaast heeft een driejarig onderzoek onder 70-jarigen uitgewezen dat door lichamelijke activiteit de hersenwerking minder snel achteruit gaat. Er is daardoor namelijk minder sprake van atrofie (afsterving) en beschadigingen in de witte stof van de hersenen. Veranderingen hierin worden in verband gebracht met de ziekte van Alzheimer.

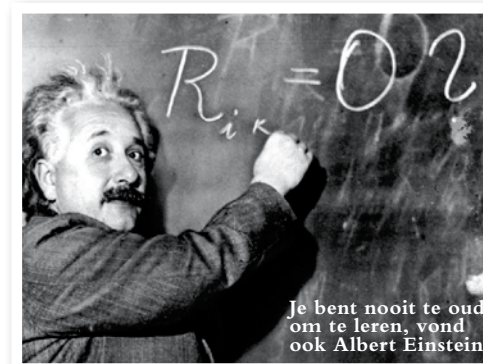
OPNIEUW BEGINNEN
"Beweging, sport maar ook gezond eten... Al die factoren hebben inderdaad een positieve invloed op ons functioneren, zelfs tot op hoge leeftijd," zegt Marion Eggink Nijenhuis van psychologisch adviesbureau 2Explore uit Deventer. De psychologe



OUDE GEWOONTEN AFLEREN?

Wanneer u iets voor de eerste keer doet, wordt er in de hersenen een nieuw netwerk aangemaakt. In het begin zijn die verbindingen, de neuro-netwerken, nog niet sterk en gaat het nog niet vanzelf, maar iedere keer dat u hetzelfde nieuwe ding herhaalt (zoals jongleren of leren autorijden) worden de verbindingen tussen de hersencellen sterker en sterker. Net zo lang totdat het kleine 'paadje' in de hersenen een snelweg wordt die automatisch wordt gevonden. Volgens deskundigen duurt het 3-6 weken voordat iets nieuws in de hersenen een automatisme wordt. Aangezien de hersenen bij het afleren van een oude gewoonte eerst steeds geneigd zijn om het 'oude pad' te kiezen, duurt het afleren van iets ouds langer dan het aanleren van iets nieuws. Wanneer u een oude gewoonte wilt doorbreken, vergeet dat iets meer geduld. Neem er in elk geval ruim zes weken de tijd voor.

helpt jongeren de juiste keuzes in hun leven te maken, maar adviseert ook volwassenen die op een gegeven moment het roer om willen gooien. "Mensen denken vaak te beperkt over zichzelf, terwijl we met nieuwe inzichten, de juiste keuzes en eventueel professionele begeleiding ook op hoge leeftijd nog steeds op elk gebied sprongen vooruit kunnen maken. Ik heb een man van 55 jaar hier op de praktijk gehad die in zijn leven helemaal vast zat. Ik heb hem een aantal inzichten kunnen geven waar hij volgens mij vast zat en hoe hij die denk- en gedragspatronen zou kunnen doorbreken. Opeens stond hij op en zei hij dat hij even een uurtje moest wandelen. Toen hij weer terugkwam, vertelde hij dat hij buiten enorm had moeten huilen. Hij zei dat ik hem precies aan had kunnen geven waar hij al tientallen jaren vast zat. Nu kon hij op z'n 55e opnieuw beginnen. We kunnen ieder moment dingen leren en veranderen, welke leeftijd we ook hebben. De snelheid waarmee senioren nieuwe informatie kunnen opnemen, is misschien iets langzamer. Maar zoals ik al zei, het kan wel degelijk. Zeker als we dat ondersteunen met voldoende beweging, gezonde voeding en andere heilzame keuzes. Dan kunnen we tot op hoge leeftijd het wonder van onze hersenen benutten." Ze vervolgt: "Mijn schoonmoeder is 85 jaar en heeft nog een heel scherp geheugen. Maar dat is geen toeval, want ze leeft gezond, eet gezond, beweegt, is matig met alcohol en let zelfs nog op haar lijn! Al die factoren zorgen ervoor dat ze op haar 85e nog helemaal bij de pinken is. Zij zou op



Je bent nooit te oud om te leren, vond ook Albert Einstein

DAAG DE HERSENEN UIT!

De hersenen zijn er bij gebaat om uitgedaagd te worden. Op dat moment worden nieuwe neuronnetwerken ontwikkeld. Hoe doet u dit?

- Neem onderweg eens een andere route dan normaal.
- Doe eens iets met uw 'verkeerde' hand. Hierdoor wordt de activiteit in de hersenhelften afgewisseld.
- Leer er een taal bij.
- Ga dagelijks wandelen, want een goede doorbloeding van de hersenen is van essentieel belang voor een goede hersenwerking.
- Doe geregeld totaal nieuwe dingen, dat prikkelt de hersenwerking.
- Ga eens naar een andere supermarkt om boodschappen te doen.
- Begin aan een nieuwe cursus of opleiding.
- Leer een muziekinstrument bespelen of ga zingen. Muziek maken en zingen verbetert de coördinatie en stimuleert de verbinding tussen de linker- en rechterhersenhelft.
- Puzzel en doe andere braingames, deze stimuleren de hersenwerking.

TIP: nadat u iets nieuws heeft gedaan of geleerd, is het goed om even rust te nemen, aangezien de hersenen bij het leren van nieuwe dingen tijd nodig hebben om de nieuwe informatie te ordenen. Hierdoor kunt u het nieuw geleerde beter onthouden.

haar leeftijd nog gerust kunnen leren schaken. Geen enkel probleem. Andersom denk ik ook dat het heel goed is dat veel senioren gaan bridgen. Dat is geen makkelijk spel en daarbij worden ze uitgedaagd hun hersenen op een nieuwe manier te gebruiken."

INZICHT CREËERT VERANDERING

Marion Eggink: "Sommige mensen kunnen op latere leeftijd ook best spontaan tot inzicht komen dat ze qua karakter willen veranderen. Ze zijn misschien 60, 70 jaar en klaar met werken. Ze kijken terug op hun leven en komen misschien tot het inzicht dat ze door de drukte van hun carrière veel te weinig tijd voor hun kinderen hebben gemaakt. Of een man die vindt dat hij veel te weinig leuke dingen met zijn vrouw heeft gedaan. Opeens gaat hij zijn dochter bellen om samen in de tuin te gaan werken. En stelt hij zijn vrouw voor om samen naar de bioscoop te gaan. Terwijl hij die dingen nooit deed. Het is daarbij wel van belang dat zo iemand zijn omgeving enige toelichting geeft. Anders schrikken de

'We kunnen ieder moment dingen leren en veranderen, welke leeftijd we ook hebben'

INVLOED VAN EMOTIES

Ook op emotioneel gebied zijn we volgens deskundigen nooit te oud om te leren. In het bijzonder het aanleren van positieve emoties zou een zeer heilzaam effect hebben op de werking lichaam en geest, omdat dit gelukshormonen aanmaakt. U kunt dit oefenen door bijvoorbeeld terug te denken aan een heerlijke vakantie. De fijne gevoelens die u toen had weer op te roepen en deze enkele minuten vast te houden. Of u denkt enkele minuten aan iemand waar u erg veel van houdt. Zo leert u om een gevoel van emotioneel welzijn op te wekken.

WEETJES

- ★ De menselijke hersenen zijn opgebouwd uit vele miljarden zenuwcellen (neuronen). De neuronen staan elk in verbinding met soms wel vele duizenden andere zenuwcellen.
- ★ *De campagne Je bent nooit te oud om te leren had tot doel om de ruim 1 miljoen Nederlanders die helemaal niet of nauwelijks internet gebruikten toch online te krijgen. Ruim 15.000 oudere digibeten stapten over de drempel en leerden internetten.*
- ★ De menselijke hersenen gebruiken tien keer zoveel zuurstof vergeleken bij de rest van het lichaam en 20% van het bloed stroomt voortdurend naar de hersenen.
- ★ *Een baby wordt geboren met zo'n 100 miljard hersencellen en dit aantal neemt tijdens het leven eigenlijk niet meer toe.*
- ★ In de levensfase tussen de 20 en de 90 jaar verliezen de hersenen 5 tot 10% van het gewicht. Hierdoor worden de hersenen langzamer en er worden minder snel verbindingen gelegd. Hierdoor leren jongeren vaak makkelijker iets nieuws dan oudere mensen.
- ★ *Een ouder brein heeft ook voordelen: door ervaring kan het nieuwe informatie beter opslaan, werkt het efficiënter en kan het zich gericht concentreren.*
- ★ Tijdens de puberteit neemt het aantal verbindingen tussen de hersenen explosief toe. Er ontstaan geen nieuwe hersencellen, maar er wordt een netwerk gevormd om de aanwezige cellen op zoveel mogelijk manieren met elkaar te verbinden.
- ★ *Hoe meer zintuigen er worden geprikkeld bij het leren van iets nieuws, hoe beter de hersenen het vasthouden. Dus niet alleen lezen, maar tegelijk hardop uitspreken en als het kan ook voelen, proeven en/of ruiken. Het brein onthoudt de informatie beter wanneer er meerdere zintuigen tegelijk actief zijn!*
- ★ Iedere hersenhelft bezit 400 tot 500 verschillende hersengebieden.
- ★ *Hoewel lange tijd werd aangenomen dat volwassen hersenen zich niet meer ontwikkelden, heeft geavanceerde technologie, zoals de MRI, de laatste jaren duidelijk laten zien dat de hersenen ook op volwassen leeftijd nog altijd elastisch zijn en nieuwe neuronen en verbinden kunnen vormen.*
- ★ De linkerhersenhelft is de analytische, rationele kant, de rechterhersenhelft verantwoordelijk is voor de ruimtelijke, creatieve kant.
- ★ *Stress laat het belangrijke herinneringsgedeelte van de hersenen, de hippocampus, krimpen.*
- ★ Moederliefde is van invloed op de hersenen. Kinderen die veel liefde en zorg krijgen, hebben over het algemeen een 10% grotere hippocampus, het gebied dat nauw betrokken is bij het leren en opslaan van informatie.

mensen om hem heen zich een hoedje als de oude brombeer opeens allerlei vrolijke dingen wil doen en vragen ze zich af of het wel goed met hem gaat. Qua karakter en gedrag is verandering zeker mogelijk, al zal de perfectionist nooit een turbo chaoot worden en andersom. Maar we kunnen wel kleine stapjes in de gewenste richting maken. Ook op latere leeftijd. Dus de perfectionist kan heel goed leren hoe het is om de teugels iets te laten vieren. Terwijl de chaoot best wat meer overzicht in z'n leven kan brengen. Net zoals de criticus iets milder kan worden, maar misschien nooit een allemansvriend.”

80-PLUSSER AAN HET FOTOGRAFEREN

De psychologe: “Laatst maakte ik met mijn man een wandeling langs de IJssel. We zagen een oudere man van diep in de tachtig met een fototoestel in de weer. Mijn man fotografeert ook, dus hij begon een praatje. Bleek die tach-

tiger opeens fotografie als hobby te hebben opgepakt. Hij had pas een camera gekocht en vertelde enthousiast over wat hij allemaal kon doen met het avondlicht, diafragma en ga zo maar door. Geweldig, die levensenergie die de dit soort initiatieven beter voor lichaam en geest werken dan de hele dag op de bank zitten en 's avond tv kijken. Goed, misschien dat iemand op oudere leeftijd inmiddels te stramme handen heeft om nog viool te leren spelen, maar aan de andere kant, als die vingers voldoende zijn geïmproviseerd en dus nog redelijk soepel zijn, is er op dat gebied misschien toch nog wat mogelijk. We moeten er nooit op voorhand vanuit gaan dat we iets niet kunnen. Dat geldt ook voor iemand van 60+, 70+ of 80+. Het is juist erg leuk om jezelf op die leeftijd opnieuw uit te dagen. En ik vind het op mijn beurt weer een uitdaging om die mensen op weg te helpen. Want echt: het is nooit te laat...” ●

ZO HOUDT U UW HERSENEN GEZOND!

Uit onderzoek van de *Alzheimer's Research & Prevention Foundation* is gebleken dat regelmatige lichaamsbeweging de kans op Alzheimer vermindert met maar liefst 50%. Advies (ook aan senioren): beweeg minimaal 30 minuten per dag.

- **Ook gezonde voeding heeft positieve invloed op de hersenfuncties, eet dus veel verse groenten en fruit.**
- De hersenen bestaan voor maar liefst 80% uit water en om de hersenen van voldoende water te voorzien, is het dus belangrijk om veel te drinken.
- **Train de hersenen regelmatig. De hersenen zijn 's ochtends het meest actief, dus dat is de beste tijd om iets nieuws te leren.**
- Wanneer u uw hersenen actief gebruikt, bijvoorbeeld wanneer u geconcentreerd met iets bezig bent of iets nieuws aan het leren bent, zorg dan ook voor voldoende frisse lucht in de ruimte. Verse zuurstof doet de hersenen beter functioneren en houdt ze gezond. Buiten leren is dus ideaal.



Meer over de coaching praktijk van Marion Eggink op www.2explore.nl