



Dr. Beeker

Frailty

Na het laatste stukje hebben we heel veel reacties gekregen. Veel mensen vroegen zich af of het echt gebeurd is (ja dus) en zeker vijf mensen vertelden me, dat ze sindsdien hun hond aan de lijn houden uit angst dat het hun ook overkomt. (U kunt het stukje overigens terugvinden op mijn site).

Een vriend van ons vertelde dat hij bijna hetzelfde had meegemaakt; hun hond was tijdens een schaats-tocht onder het ijs terecht gekomen. Hij was de hond achterna gedoken en had hem onder het ijs van daan gehaald. Dat riep toch weer vragen op, want wat moest je nou ook weer doen als je in een wak terecht kwam? Was dat wak nou donker of licht ten opzichte van het omringende ijs? Wat doe je als je in dat water ligt, zwem je naar het donker of het licht? Ik heb het aan een patiënt van mij gevraagd – hij doet aan ijsduiken – en het blijkt als volgt; als er sneeuw op het ijs ligt is het ijs donker ten opzichte van het wak en zwem je dus naar het licht. Maar als er geen sneeuw op ligt is het andersom. Het blijft een

kwestie van goed nadenken.

En dat is dus het moeilijks want, zoals ik al eerder schreef, de hersenen worden door de koude steeds slechter doorbloed. Het lichaam probeert zo lang mogelijk de kerntemperatuur (en dus de interne organen) in stand te houden. Eerst wordt de huid afgesloten van doorbloeding, de kleine huidvaten verkrampen zodat er minder bloed doorheen kan en daarom wordt je zo bleek. Daarna worden de spieren minder doorbloed, omdat ook daar de vaten verkrampen. Je kunt dan niet goed meer bewegen. Uiteindelijk worden de ademhalingspijpen ook beïnvloed en wordt er dus minder zuurstof opgenomen. Tijdens de normale ademhaling wordt zuurstof (O₂) opgenomen in het lichaam, via

de longblaasjes, en afgestaan aan rode bloedlichaampjes. De rode bloedlichaampjes transporteren de zuurstof naar de spieren en naar de organen. De zuurstof wordt daarna gebonden aan koolstof en als CO₂ via de longen weer uitgeblazen. Als je te weinig zuurstof binnen krijgt, daalt de zuurgraad in je bloed en krijg je in feite verzuring in de hersenen. Door de verzuring kunnen de hersenen niet goed functioneren, in eerste instantie krijg je een rustig gevoel en later zelfs een blij gevoel, het kan je allemaal niet echt meer schelen. Helaas kan je je ook steeds moeilijker concentreren en uiteindelijk kan je de meest simpele opdrachten niet meer uitvoeren. Ik vraag me dus af, of je dan nog wel naar het wak kunt zwemmen! Goed, bij ons is het allemaal niet zo ver gekomen, hoewel mijn vrouw wel zoiets had van 'ik sta hier goed' en het haar dus al niet zoveel meer kon schelen.

Waar het me eigenlijk om gaat is, dat je je dan als mens realiseert hoe kwetsbaar je eigenlijk bent. Want laten we eerlijk zijn; die stomme hond rende al weer achter de eenden aan en wij als tweevoeters hadden nog een week ontstoken gewrichten en pijnlijke spieren. Die kwetsbaarheid is iets dat je je pas realiseert als je wat overkomen is. Daarvóór sta je er eigenlijk niet bij stil, en daarin schuilt het gevaar. In feite is de mens in de loop van de evolutie steeds kwetsbaarder geworden, eerst gingen we op twee voeten lopen (in plaats van op handen en voeten) en daarna verloren we ook nog onze beharing. In de tussentijd groeide de herseninhoud waardoor topzware individuen ontstonden waarvan de centrale computer verbonden is met het lichaam via een dun en kwetsbaar nekje. Dat kan niet goed gaan!

Ik zou hier nu een betoog kunnen houden over het kwetsbare nekje, de meeste dodelijke verkeersslachtoffers vallen door een beschadiging van het centrale zenuwstelsel, maar

het gaat me eigenlijk om de term kwetsbaarheid.

Nu 10 jaar geleden kwam een Amerikaanse geriater (arts voor ouderen) met een stuk over iets dat wij eigenlijk allemaal wel kennen. Hij beschreef een grote groep ouderen, die allemaal op de één of andere manier iets mankeerden, waardoor ze kwetsbaar werden en gevoelig voor ander onheil. Strawbridge (de geriater) kwam met de term 'Frailty' en hij definieerde het als volgt; De afname van de reservecapaciteit waardoor relatief kleine veranderingen in het interne milieu (het lichaam) of het extreme milieu (de omgeving) grote gevolgen hebben voor het lichamelijke en geestelijke functioneren. Als geriater legde hij de grens bij 75 jaar, de term frailty zou dus boven deze leeftijd moeten gebruikt worden.

Helaas kan ik er geen mooie Nederlandse omschrijving voor bedenken, want kwetsbaar ben ik als mens per definitie, maar dit is méér: niet alleen kwetsbaarheid speelt een rol maar ook afgenomen reservecapaciteit en verminderde geestelijke belastbaarheid. Uiteindelijk is het geweldig dat hij zo'n allesomvattend woord wist te verzinnen, volgens mij begrijpt iedereen het gelijk als je dat woord gebruikt.

Wat betekent het voor ouderen met frailty?

Eigenlijk is er sprake van een moeizame balans, de weegschaal zal bij het minste of geringste uitslaan naar de negatieve kant, dit zijn de mensen die tijdens een opname in het ziekenhuis volledig het spoor bijster zijn, of die bij een infectieziekte opeens niet meer in staat zijn zichzelf te redden. Het belangrijkste is, dat in de definitie lichamelijke en geestelijke toestand onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. En juist hier is winst te behalen. We weten nu dat de mate van Frailty wordt bepaald door de lichamelijke en geestelijke gesteldheid en dat als de balans verstoord wordt, dit in een groot aantal

gevallen zal leiden tot langdurige opnames of zelfs overlijden. Nu hebben Nederlands onderzoekers een test bedacht waarmee de lichamelijke belastbaarheid (en dus de kwetsbaarheid) op een simpele manier kan worden onderzocht; Deze Groningse onderzoekers hebben een looptest ontwikkeld, die slechts over een afstand van 4 meter test hoe snel en hoe wendbaar de oudere is. Aan de hand van de uitslag kan een uitspraak worden gedaan over de mate van kwetsbaarheid. Het mooie is nu dat het omgekeerde ook het geval is; zouden we in staat zijn onze vader/moeder, opa of oma weer te mobiliseren, dan weten we dat daarmee de mate van kwetsbaarheid afneemt en de kans op ziekte of opname ook.

In ons centrum ben ik bezig om samen met de fysiotherapeuten een spreekuur op te zetten waarbij het accent ligt op deze Frailty, het doel is als bovenstaand om ouderen weer te mobiliseren en daarmee de weerbaarheid te vergroten. Om dat voor elkaar te krijgen moet je eerst inzicht hebben in de factoren die de Frailty beïnvloeden en dat zijn behoudens de lichamelijke zwakte natuurlijk ook bijkomende ziektes als suikerziekte, hoge bloeddruk, artrose en ga zo maar door. Een goed inzicht kunnen we alleen maar krijgen als we al die factoren beïnvloeden. Maar voor uw naaste is de volgende test al deels maatgevend; probeer met de armen gekruist op de romp uit een lage stoel omhoog te komen, dus alleen op beenkracht. Lukt dat niet dan weet je dat er sprake is van Frailty. Zelf realiseerde ik me dat die term dan wel niet onder de 75 jaar gebruikt mag worden, maar dat mijn eigen kwetsbaarheid, zoals ik die in het ijs heb ervaren, zou kunnen worden verbeterd door aan sport te doen. Sinds kort doe ik drie keer per week aan sport.

Jaco Beeker
info@drbeeker.nl
www.drbeeker.nl