

100-plus nieuwsbrief

Contactgegevens 100-plus onderzoek

Bezoekadres

VUmc Alzheimercentrum
De Boelelaan 1118
1081 HZ Amsterdam

Postadres

VUmc Alzheimercentrum
T.a.v. 100-plus onderzoek
Postbus 7057
1007 MB Amsterdam

T: 020 444 0816
E: 100plus@vumc.nl
W: www.100plus.nl

“Wat misschien nog wel het mooiste is aan onze visites zijn de prachtige verhalen die u ons vertelt.”

“100-plus onderzoek steunen?”

Dat is hard nodig! Wij zijn ontzettend blij met iedere donatie aan het onderzoek. Onderzoek doen is erg kostbaar en de overheid bezuinigt op wetenschap. We moeten het dus vooral hebben van bedrijven en particulieren die ons willen steunen.

U kunt uw gift overmaken naar:

NL 46 ING B 0000004818
t.n.v. Stichting VUmc Fonds
o.v.v. 100-plus onderzoek

Voorwoord door Henne Holstege

Het 100-plus onderzoek maakte de afgelopen maanden een groeispurt. Daar waar ik vorig jaar in mijn eentje door Nederland reisde om 100-plussers te ontmoeten is nu de hulp van drie geweldige dames ingezet. Nu toeren we dus gezamenlijk: van Terschelling tot zelfs in Vlaanderen! Daarnaast zijn er op het gebied van de data-analyse twee nieuwe mensen bij de studie betrokken. Bovendien hebben we nu een prachtige website, www.100plus.nl, waar we alle vorderingen op bijhouden. Wat kan er veel gebeuren in één jaar tijd!

Onze publicatie over de bloedstamcellen van wijlen mevrouw van Andel-Schipper bleek velen tot de verbeelding te spreken: hoe kan iemand zó gezond zó oud worden? En dat met nog maar twee actieve bloedstamcellen! De media stonden er bol van, en dat bleek een geweldige manier om ook meer bekendheid te geven aan het 100-plus onderzoek. Want: de vraag waarom de één 103 wordt zonder ook maar enkele vorm van geestelijke achteruitgang, terwijl een ander al op zijn 50e lijdt aan dementie houdt heel veel mensen bezig. Wat is het geheim van geestelijk gezond oud worden? Het 100-plus onderzoek biedt ons een unieke kans om dit mysterie te ontrafelen.

Inmiddels hebben we al bijna zestig 100-plussers bezocht en we hebben al veel geleerd. De vragen die we stellen aan de 100-plussers die nu deelnemen aan het onderzoek zijn dan ook ietsje veranderd vergeleken met de vragen die we stelden aan de eerste 100-plussers. En ook de mondelinge testjes zijn meer toegespitst op onze vraagstellingen. Een belangrijke verandering in onze studie is dat we onlangs hebben besloten om twee keer langs te gaan bij nieuwe deelnemers, zodat we niet té veel in één middag hoeven te doen. En dat bevalt niet alleen ons een stuk beter, maar ook de 100-plussers.

Wat misschien nog wel het mooiste is aan onze visites zijn de prachtige verhalen die u ons vertelt. Veel daarvan zijn nu niet meer goed voor te stellen: als jong kind al hard moeten werken, geliefden verliezen aan nu eenvoudig te genezen ziektes, geen radio of tv, geen onderwijs voor meisjes... Tóch geven bijna alle deelnemers blijk van een enorm positieve levensinstelling. Hun motto luidt: leef eenvoudig en geniet van wat je hebt. Deze les draag ik graag dagelijks met mij mee.

Henne Holstege
projectleider 100-plus onderzoek

Resultaten

Wij plaatsen onze wetenschappelijke artikelen op de website onder het kopje 'research'. U mag ons ook bellen, dan sturen wij de artikelen per post naar u toe. Dit doen wij graag!

"Het doel van het 100-plus onderzoek is dat we het geheim van geestelijk gezond oud worden willen ontdekken."

Over het 100-plus onderzoek

Het doel van het 100-plus onderzoek is dat wij het geheim van geestelijk gezond oud worden willen ontdekken. Er wordt momenteel heel veel onderzoek gedaan naar risicofactoren voor het krijgen van dementie. Maar bij het 100-plus onderzoek draaien wij het om: wij willen juist de factoren ontdekken die de hersenfunctie in stand houden en beschermen tegen geestelijke aftakeling. En omdat extreme ouderdom in combinatie met een goed functionerende geest vaak binnen families voorkomt denken we dat het erfelijk materiaal hierover belangrijke aanwijzingen bevat.

Wat meten wij eigenlijk bij u?

Wij verzamelen van elke deelnemer het erfelijk materiaal. Ons erfelijk materiaal kunnen we onder andere halen uit onze witte bloedcellen. Daarom nemen wij (of de trombosedienst) bij iedere deelnemer een aantal **buisjes bloed** af. Daarnaast maakt u ook een aantal **mondelijke testjes** om in kaart te brengen hoe het met uw denkvermogen gaat. Ook nemen wij een **interview** bij u af. Wij stellen u allerlei vragen, waaronder over uw eigen gezondheid en die van uw familieleden. We willen ook graag weten of er nog meer mensen in uw familie zo oud zijn geworden. We komen twee keer bij u thuis langs: de eerste keer voor het interview, de tweede keer voor het afnemen van de mondelinge testjes.

Meedoen?

Wilt u zelf meedoen aan het onderzoek of kent u iemand die mee zou willen doen? Wendt u zich dan tot één van onze onderzoekers. Hiervoor kunt u bellen naar 020-444 0816 of een email sturen naar 100plus@vumc.nl. Alle informatie staat ook op onze website: www.100plus.nl.

Ervaring van een deelnemer



"Bijzonder, ik? Nee, zo bijzonder ben ik niet hoor."

Mevrouw Nijdam-Drenth (100 jaar) doet mee aan het 100-plus onderzoek.

Er wachtte ons een warm welkom bij **mevrouw Nijdam-Drenth (100 jaar)** thuis in het prachtige Haren in Drenthe. Het voelt bijzonder om deze stralende, zo gezond ogende dame van 100 te mogen ontmoeten. "Bijzonder, ik? Nee, zo bijzonder ben ik niet hoor." Mevrouw Drenth kijkt ons met een grote glimlach aan. Tot onze grote verbazing vertelt ze ons dat ze nog **nóóit** in haar leven een ziekenhuisopname heeft ervaren. We vragen haar naar haar geheim om zo gezond zo oud te worden. "Mijn geheim? Ach... ik leef eenvoudig. En ik heb nog nooit frisdrank gedronken." Mevrouw Nijdam-Drenth werkt graag mee aan de wetenschap en vertelt ons de ene na de andere anekdote uit haar leven. Het lijkt alsof de herinneringen aan haar netvlies voorbij schieten. Na afloop van het interview verrast zij ons met het opzeggen van het mooie gedicht *'t Zijn droeve tijden als de oorlog woedt*, welke zij op de lagere school heeft geleerd.

Deze anekdote is een goede illustratie van onze bezoeken aan de 100-plussers. Wij ervaren onze bezoeken als heel plezierig en waardevol. We horen vaak dat de 100-plussers ook met plezier op de visites terug kijken. Zo zie je maar, wetenschappelijk onderzoek kan heel leuk zijn!

Wist u dat?...

- In Nederland wonen bijna 2.000 100-plussers
- Nederland telt 22 automobilisten ouder dan 100 jaar
- 1 op 7 100-plussers in Nederland is een man
- Tot nu toe hebben 13 mannen en 42 vrouwen deelgenomen aan het 100-plus onderzoek
- De 100-plus deelnemers zijn gemiddeld 101,2 jaar
- 18 deelnemers hadden een ouder van 90+ jaar
- 1 deelnemer had zelfs een grootvader die 109 werd



Verspreiding van de 100-plus deelnemers in Nederland

Onderzoeksteam

Het onderzoeksteam is sinds de start van het onderzoek begin 2013 enorm gegroeid. Momenteel werken vijf mensen fulltime aan het onderzoek:

- Projectleider **Henne Holstege** is geneticus en heeft het onderzoek opgezet.
- **Karlijn Pieterse**, **Kimja Schouten** en **Elizabeth Wemmenhove** werken als onderzoekers aan het project en zijn samen met Henne degenen die bij onze deelnemers thuis komen.
- Daarnaast werkt **Marc Hulsman** als bio-informaticus aan het analyseren van de grote hoeveelheden data die door de genetische analyses ontstaan.
- Vanaf september gaat ook **Jasper Linthorst** als bio-informaticus aan de slag met de data van het 100-plus onderzoek.



Met de klok mee: Karlijn, Elizabeth, Kimja, Henne, Marc en Jasper

Filmpje 100-plus onderzoek

met dank aan
Alzheimer Nederland

Onlangs is een prachtig filmpje opgenomen over het 100-plus onderzoek. Het laat u zien wie Henne is en wat het doel van het onderzoek is. Ook krijgt u een kijkje in de keuken van het onderzoek met beelden van een onderzoeksdag bij één van onze deelnemers thuis: dhr. Dijkema met zijn prachtige tuin.

[Te zien op de homepage van 100plus.nl](http://100plus.nl)



Fondsenwervende activiteiten voor 100-plus

Onderzoek doen is hartstikke duur. Een promovendus kost 250.000 euro en alleen al de DNA analyses kosten 800 euro per persoon. En dat is nog maar een klein deel van het hele onderzoek! Het 100-plus onderzoek duurt nog wel 10 jaar. We zijn ontzettend blij met alle fondsenwervende acties die al voor ons op touw zijn gezet. Maar we zijn er nog niet. Wij denken graag mee over nieuwe fondsenwervende initiatieven.

Ruim €30.000 opgehaald tijdens PGGM Spinning Marathon 2014

Op **24 april** fietsten bijna 250 deelnemers, verdeeld over 34 teams, voor het 100-plus onderzoek. De sfeer zat er goed in. Een goede spinning marathon vereist goede muziek en daar zorgde DJ Mucho voor. Wat een feest! We deden zelf met tien onderzoekers van het VUmc Alzheimercentrum mee, waaronder de dames van het 100-plus team. Onze grote dank gaat uit naar PGGM en Alzheimer Nederland voor het organiseren van dit sportieve evenement.



2e Aegon Fiets Challenge voor het 100-plus onderzoek levert €25.000 op!



Op **vrijdag 23 mei** vond de tweede editie plaats van de Aegon Fiets Challenge voor het 100-plus onderzoek van het VUmc Alzheimercentrum. Medewerkers van Aegon en hun collega top-intermediairs fietsten zo'n 100 kilometer vanaf het Aegon kantoor in Leeuwarden via een prachtige merenroute weer terug naar het WTC Leeuwarden. Deelnemers doneerden minimaal €3 per kilometer ten behoeve van het wetenschappelijke onderzoek van het 100-plus onderzoek. Twee onderzoekers, waaronder Elizabeth van het 100-plus project, stapten zelf ook op de fiets. Projectleider Henne was samen met Karlijn in Leeuwarden aanwezig om de sportieve dames en heren aan te moedigen en de cheque in ontvangst te nemen.

Youp van 't Hek steunt het 100-plus onderzoek

Eind 2013 leende Youp van 't Hek zijn naam en gezicht voor een landelijke *direct mailing* campagne van het VUmc Alzheimeronderzoeksfonds. In de brief riep hij de lezer op het 100-plus onderzoek te steunen. De campagne was met een opbrengst van zo'n 25.000 euro een groot succes!



Ik wil even met u praten...



100-plus & Alzheimer Nederland

Alzheimer Nederland is de landelijke belangenbehartiger voor mensen met dementie en hun omgeving. Tevens financiert Alzheimer Nederland wetenschappelijke onderzoeken naar dementie. Wij werken nauw met hen samen. Zo is ons prachtige filmpje mede mogelijk gemaakt door Alzheimer Nederland. Ook was het 100-plus project in 2013 één van hun 'etalageprojecten': de opbrengst van hun landelijke mailing kwam ten goede aan 100-plus. Ook was Alzheimer Nederland medeorganisator van de PGGM Spinning Marathon.



Major Donor 100-plus onderzoek Dhr. Marcel Boekhoorn

"Ik steun het 100-plus onderzoek van het VUmc Alzheimercentrum, want ook ik hoop met het verstrijken van de jaren nog altijd fit van geest te blijven. Dementie is een verschrikkelijke ziekte en onderzoek naar deze ziekte móet gebeuren. Ik bewonder de innovatieve aanpak van het 100-plus onderzoek, want na jarenlang zoeken naar risicofactoren zou de oplossing wel eens kunnen liggen in juist het ontdekken van factoren die de hersenfunctie in stand houden. Dit project steunen geeft mij ontzettend veel hoop voor de toekomst, voor de huidige generatie en de generaties die nog komen gaan."



Het 100-plus onderzoek en... de Nederlandse Hersenbank



Het 100-plus onderzoek werkt met verschillende instanties samen. In elke nieuwsbrief vertellen wij u meer over één van deze instanties. In deze editie leest u meer over de samenwerking met de Nederlandse Hersenbank.

Wij willen weten hoe de erfelijke factoren van geestelijk gezonde 100-plussers ertoe leiden dat hun hersenen zo gezond zijn gebleven vergeleken met de hersenen van (jonge) dementiepatiënten. Uiteindelijk hebben de erfelijke factoren hun uitwerking op de cellen van de hersenen. Het is daarom noodzakelijk om deze uitwerking in de hersencellen zelf te bekijken.

Hiervoor gebruiken wij hersenweefsel dat door onze deelnemers na overlijden gedoneerd is aan de Nederlandse Hersenbank. Daarom werkt het 100-plus onderzoek nauw samen met de Nederlandse Hersenbank.

Wij vertellen alle deelnemende 100-plussers over de mogelijkheid hun hersenen na overlijden te doneren ten behoeve van de wetenschap. Dit is optioneel en niet noodzakelijk voor deelname aan de studie. Wilt u meer weten over hersendonatie dan kunt u gerust contact opnemen met de Nederlandse Hersenbank via 020-566 54 99 (dagelijks tussen 9:30-11:30 uur) of via infoNHB@nin.knaw.nl, of kijk op de website www.hersenbank.nl. U kunt natuurlijk ook met één van ons bellen.

"Het 100-plus onderzoek werkt nauw samen met de Nederlandse Hersenbank."



Team Nederlandse Hersenbank

100-plus in de media

Het 100-plus onderzoek is eigenlijk begonnen naar aanleiding van wijlen mevrouw van Andel-Schipper; zij werd 115 jaar en was op deze hoge leeftijd geestelijk nog altijd fit. En zo ontstond het idee van het 100-plus onderzoek: "Hoe kan deze dame zó gezond zó oud zijn geworden?" Mevrouw van Andel-Schipper had haar lichaam ter beschikking gesteld aan de wetenschap waardoor Henne Holstege veel onderzoek naar haar heeft kunnen doen. Opmerkelijk genoeg bleek mevrouw van Andel-Schipper bij overlijden nog maar twee actieve bloedstamcellen te hebben. "Dit kan niet!" dacht Henne. Ze besprak haar bevinding met andere wetenschappers en publiceerde de bevinding in een wetenschappelijk tijdschrift. Hiervoor was in april veel media-aandacht vanuit de hele wereld. Het onderzoek verscheen in NRC Next en NRC handelsblad, en in internationale dagbladen waaronder De Morgen (België) en de TIME (VS). Tevens mocht Henne aanschuiven bij RTL Late Night.

Donderdag 19 juni was een geweldige media-dag voor het 100-plus onderzoek. In de ochtend vergezeldde een Radio 1 verslaggever een bezoek aan één van onze deelnemers. U treft dit interview op de 100-plus website. Diezelfde middag werd Henne geïnterviewd door het Franse tijdschrift Paris Match.



En zo ontstond het idee van het 100-plus onderzoek: "Hoe kan deze dame zó gezond zó oud zijn geworden?"

Alle mediamomenten, en dat zijn er inmiddels heel wat, vindt u op de website onder het kopje "in de media". U mag ons altijd vragen om een geprint exemplaar van de artikelen naar u toe te sturen. Dit doen wij graag!