

## Waarom dit onderzoek?

Mensen met dementie hebben vaak gedragsproblemen. Bij het oplossen van deze problemen wordt snel gedacht aan medicijnen. Er wordt meestal niet gedacht aan koffie en het effect van cafeïne. Hier was weinig onderzoek naar gedaan. Vandaar dat specialist ouderengeneeskunde Michelle Kromhout hier onderzoek naar deed. [Scan de QR code om het hele proefschrift te lezen:](#)



## De invloed van cafeïne op het gedrag van mensen met dementie

Er wordt veel koffie gedronken. In koffie zit vaak cafeïne en dat merken we. Het maakt dat we ons alert voelen. We kunnen net even dat stapje extra zetten. Sommigen krijgen slaapproblemen van cafeïne. Anderen krijgen juist een betere concentratie van koffie. Soms neem je een kopje teveel en moet je vaker naar het toilet. Of je krijgt hoofdpijn.

### Hoe zit dat met onze cliënten? Wat merken die van het drinken van koffie?

Meneer Arends zit apatisch voor zich uit te staren. Mevrouw Melek is agressief en erg boos vandaag. Meneer Egberts is onrustig, ook tijdens de nacht. Dit zou allemaal van koffie kunnen komen.



### Wat is onderzocht?

Cafeïne is een stof die in koffiebonen zit en dus ook in koffie. Gezonde volwassenen weten vaak wel hoe ze reageren op koffie. Mensen met dementie kunnen niet altijd meer aangeven hoe ze zich voelen en waar ze last van hebben. Hierdoor drinken ze misschien toch teveel koffie. En dat kan hun gedrag beïnvloeden, waar zij en anderen dan weer last van kunnen hebben.

**Let op:** Cafeïne zit ook in cola, chocolade en zwarte thee.



### Wat is er ontdekt?

De onderzoeker heeft ontdekt dat cafeïne het gedrag van mensen kan veranderen. Wat er verandert is voor iedereen anders. Je kunt niet voorspellen wat koffie doet bij de één of de ander. Maar dat cafeïne gedrag kan veranderen is duidelijk, zowel positief als negatief. En het drinken van koffie kun je makkelijk aanpassen. Denk daarom ook eens aan cafeïne wanneer het gedrag van jouw cliënt opeens anders is dan normaal.



### Wat kun je hiermee?

Het gebruik van cafeïne is makkelijk te beïnvloeden. Daarom is het belangrijk het effect van cafeïne te onderzoeken bij probleemgedrag.

- Denk bij agressief of apatisch gedrag ook eens aan het effect van koffie.
- Denk bij iemand die 's nachts uit bed komt of slaapproblemen heeft ook een aan koffiegebruik voor het slapengaan.
- Vraag tijdens de intake of iemand gewend is om koffie te drinken met cafeïne. En hoe vaak.



### Het verhaal van... Mevrouw Nijhof

*"Mijn moeder drinkt dus écht geen koffie" zei ik, "daar krijgt ze migraine van!". De zorgverlener die het zorgdossier van mijn moeder opstelde, schreef het netjes op en knikte. Dat mijn moeder in een verpleeghuis ging wonen was al een stap die ik niet had verwacht toen ze begin 60 was. De Alzheimer begon vroeg en dat is het verdrietigste dat ik ooit heb meegemaakt. Ik hoopte dat ze haar draai zou vinden in haar nieuwe huis. Maar na een week zat ze als een kasplantje in een hoek.*

*Haar gezicht was verwrongen van de hoofdpijn. "Paracetamol!" kreeg ik als antwoord op de vraag wat de zorgverleners hieraan deden. Nooit nam ze iets, gezond leven was haar missie. Ik nam haar weer mee naar de gemeenschappelijke ruimte. En wat kreeg ze daar? Koffie!  
"Oh ze drinkt gemakkelijk 10 kopjes per dag hoor!" Zonder dat wij dat wisten kreeg ze dus wél elke dag koffie. Echt naar dat er niks met ons verzoek was gedaan. Nu heeft ze heel veel hoofdpijn gehad, terwijl dit niet nodig was.*