

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

[info@boomamsterdam.nl](mailto:info@boomamsterdam.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

**Hieronder bespreken we twee populair-wetenschappelijke boeken en één behandelprotocol, die alle drie de vertaalslag maken van het wetenschappelijk neuropsychologisch onderzoek naar het behandelen van patiënten met cognitieve stoornissen.**

### Een jonger brein in twee weken

Gerry Small & Gigi Vorgan, Culemborg:  
Uitgeverij Anderz, 2015, 240 pp.

'Een jonger brein in twee weken' klinkt enerzijds veelbelovend en anderzijds zal het de wenkbrauwen van menig neuropsycholoog doen fronsen. Het is een boek met zo'n echte Amerikaanse titel, waardoor je toch de neiging moet onderdrukken om te denken: dit zal wel niks wezen. Schijn bedriegt, want het bleek een leerzaam boek. Tenminste als je als neuropsycholoog geïnteresseerd bent in zaken die het geheugen kunnen verbeteren. En het gaat hierbij dan om allerlei verschillende factoren die een beetje kunnen bijdragen aan het verbeteren van de geheugenfuncties. Gerry Small is de eerste auteur (en zijn vrouw de tweede) en is hoogleraar psychiatrie/veroudering aan de UCLA. Eerder in 2003 schreef hij *De geheugenbijbel*. De auteurs hebben op meerdere gebieden het wetenschappelijk onderzoek naar geheugen verbeterende interventies doorgenomen en dat vervolgens zeer praktisch samengevat. De negatieve rol van stress op de hippocampus en op het geheugen wordt erg goed uitgelegd. Ook wordt aan de hand van onderzoek toegelicht wat stress-verminderende technieken, zoals meditatie, voor helende effecten kunnen hebben op het geheugen. De positieve rol van hersengymnastiek (sудо-

ku's), gamen, muziek (behalve heavy metal volgens Erik Scherder), voeding (granaatappelpitjes), lichaamsbeweging, sociale contacten, voedingssupplementen (vitamine B) en omega-3 visolie wordt vervolgens helder uit de doeken gedaan. Het is een hoopgevend boek met veel informatie, geschreven voor een breed publiek. Zo haalden de auteurs een longitudinaal onderzoek aan naar het significante effect van vitamine B-supplementen op het afremmen van de geheugenachteruitgang bij ouderen met Mild Cognitive Impairment. Voor neuropsychologen die patiënten met geheugenstoornissen behandelen is dergelijke informatie uitermate welkom. En zo zijn er veel meer bruikbare weetjes terug te vinden in dit goed gestructureerde boek, dat geheel in Amerikaanse stijl eindigt met een veertiendaags doe-het-zelf-behandelprotocol.

### Een beter brein: Kan hersenwetenschappen slimmer maken?

Niki Korteweg, Amsterdam: Uitgeverij Atlas Contact, 2017, 304 pp.

*Een beter brein* is een iets minder pretentieuze titel dan *Een jonger brein in twee weken*. Er ligt immers geen tijdsdruk in besloten. Niki Korteweg, gepromoveerd in de moleculaire neurobiologie en werkzaam als wetenschapsjournalist, heeft een boek geschreven in dezelfde lijn als Small en Vorgan. Ook zij wil weten wat er bekend is in de neurowetenschappen aan feiten over het verbeteren van de hersenfuncties. De kennis die dit oplevert, is misschien wel praktisch toepasbaar. Ze onderneemt hiertoe een zoektocht door de literatuur en ze doet veldwerk door bijvoorbeeld langs een aantal gerenom-

meerde hersenonderzoekers te gaan of hen op te bellen en door een aantal sessies neurofeedback en transcraniële Direct Current Stimulation (tDCS) te ondergaan. Ook zij benoemt de mogelijke voordelen op de hersenfuncties van goed slapen, mediteren, veel lichaamsbeweging, hersengymnastiek, cognitieve training en gezonde voeding (vis, melk en ook hier een goed woord voor vitamine B-supplementen, waarbij ze hetzelfde onderzoek citeert als Small en Vorgan). Hier en daar is ze minder positief over met name de veronderstelde werking van neurofeedback en cognitieve trainingen (zoals Cogmed). Een stuk enthousiaster (en langer) daarentegen schrijft ze over de nieuwere neuromodulatietechnieken als Deep Brain Stimulation (DBS) voor patiënten met de ziekte van Parkinson of een dwangstoornis, en transcraniële magnetische stimulatie (TMS) voor depressie. tDCS is nog maar net tien jaar op de markt en kan toegepast worden bij het opnieuw aanleren van bewegingen, bijvoorbeeld bij krachtsverlies door een hersenbloeding of bij afasie. Het aantal toepassingsgebieden dijt snel uit. Nog enthousiaster wordt de auteur bij het bespreken van robotarmen die bestuurd worden door de gedachten van een verlamde patiënt, of van headsets die reageren op hersengolven. Met die headsets kun je dan van alles besturen zoals drones, je telefoon of je pc. De bedrijfjes die het verkopen, hebben Startrek-achtige namen, zoals BrainLink of Neurosky. Voor praktiserende neuropsychologen is deel I van dit boek leerzaam en nuttig, en deel II wat minder nuttig, maar wel inspirerend.

**Kop op! Hoe omgaan met sociale en emotionele veranderingen na een hersenletsel? Groepsprogramma met psycho-educatie en opdrachten**

Wouter Lambrecht & Camille De Schaepmeester. Gijzegem (B): Uitgeverij Sig vzw, 2017, 281 pp.

En tot slot bespreken we een echt neuropsychologisch behandelprotocol inclusief cd-rom, ontwikkeld door twee Vlaamse collega-klinisch-neuropsychologen. *Kop op!* is een volledig uitgeschreven en gestandaardiseerd groepsbehandelprogramma voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (inclusief de neurodegeneratieve aandoeningen als multiple sclerose, de ziekte van Parkinson en Huntington). Het programma focust duidelijk niet op de cognitieve stoornissen, maar vooral op de sociale en emotionele gevolgen van hersenletsel, die in de 'tweede revalidatie' aan bod komen (zo genoemd door Rudolf Ponds, die een mooi voorwoord schreef). Een dergelijk behandelprotocol voor de sociaal-emotionele gevolgen van hersenletsel is bijzonder welkom. Het programma wordt aangeboden in een stevige, deels geplastificeerde ringband in boekvorm en het bestaat uit tien volledig uitgeschreven modules. Het is zowel evidence- als practice-based. De behandel sessies zijn groepsgewijs met een begeleider, een aantal patiënten en ook naaste familieleden zijn welkom. Men benadrukt de meerwaarde van het lotgenotencontact. Achtereenvolgens wordt er uitgebreid aan psycho-educatie gedaan, en komen vermoeidheid, cognitie, stress, verliesverwerking, depressie, piekeren, motivatie, sociale vaardigheden en ontspanning aan bod. Het is geen groepstherapie, maar *Kop op!* ademt wel heel duidelijk cognitieve gedragstherapie. Het boekwerk is doorspekt met prachtige illustraties van het brein, maar vooral ook van de behandelonderwerpen, zoals belastbaarheid, draagkracht, achteruit piekeren (rumineren) en vooruit piekeren (doemdenken). Als ik patiënt zou zijn met NAH zou ik dit programma zeker willen volgen.