

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)

### Breinfitness

Noëlle Kamminga (2022),  
Amsterdam: Uitgeverij Boom, 244 pp.,  
ISBN 9789024444960

► **Willem S. Eikelboom**

► **Daan Verberne**

Veel mensen ervaren cognitieve klachten. Een deel van hen heeft een neurodegeneratieve aandoening, niet-aangeboren hersenletsel of een ander chronisch ziektebeeld. Maar ook bij verschillende psychiatrische aandoeningen kunnen cognitieve problemen voorkomen en uiteraard als gevolg van normale veroudering ervaren mensen dat hun cognitief functioneren achteruitgaat. Daarom begonnen onze hersenen zich bij het lezen van de titel van dit boek al flink in te spannen: wie moeten er gaan fitnessen? Wanneer moet men gaan fitnessen? Waarmee moet men gaan fitnessen? De auteur heeft dit zelfhulpboek geschreven voor iedereen die cognitieve klachten heeft of bang is deze te krijgen, voor mantelzorgers van mensen met cognitieve klachten en voor hulpverleners. De auteur wil hiermee een breed publiek kennis laten maken met het cognitief functioneren, inzicht laten krijgen in eigen cognitief functioneren en vervolgens vaardigheden aanleren om met cognitieve klachten om te gaan of die te voorkomen.

In het eerste deel van het boek staat de auteur stil bij een aantal belangrijke cognitieve functies. Concepten zoals aandacht, geheugen en executief functioneren wor-

den op een zeer toegankelijke manier uitgelegd en aan elkaar gerelateerd. Hier wordt onder andere duidelijk hoe geheugenklachten soms terug te voeren zijn op concentratieproblemen. Met eenvoudige invuloefeningen wordt de lezer uitgedaagd eigen klachten onder te brengen bij de verschillende cognitieve domeinen en in kaart te brengen welke factoren hierbij een rol spelen. Op basis van deze inventarisatie kan de lezer een persoonlijk programma samenstellen in het tweede en derde deel van het boek. In het tweede deel worden er technieken gepresenteerd voor problemen in de aandacht en concentratie, het geheugen en de executieve functies. Bij elk hoofdstuk worden verschillende methodes in begrijpelijke taal gepresenteerd die kunnen helpen om met cognitieve problemen om te gaan. Deze bestaan voornamelijk uit compensatiestrategieën, waarbij er aandacht is voor zowel interne als externe strategieën. In het derde deel legt de auteur helder uit wat de impact van stress, vermoeidheid, angst, somberheid en pijn is op het cognitief functioneren en presenteert zij vervolgens ontspanningsoefeningen en het G-schema. Ten slotte geeft de auteur tips over hoe men de omgeving kan duidelijk maken dat er cognitieve problemen spelen en staat zij stil bij het belang van een gezonde levensstijl. Het boek is gevuld met oefeningen die de lezer uitdagen om meteen met de informatie aan de slag te gaan.

Dit zelfhulpboek presenteert een volledig overzicht van beschikbare compensatie-

strategieën voor cognitieve problemen en doet hierbij recht aan de invloed van factoren zoals stress, pijn en somberheid. Hiermee sluit het boek aan bij de groeiende vraag naar hulp bij cognitieve klachten bij verschillende (chronische) aandoeningen. Compensatietraining kan hierin ondersteunen, maar de bestaande literatuur dwingt tot bescheidenheid ten aanzien van de effecten hiervan bij mensen met ernstige cognitieve stoornissen of juist zonder enige cognitieve stoornis, de generaliseerbaarheid naar andere cognitieve domeinen en de impact op het dagelijks leven. In dit boek zijn echter weinig van dergelijke disclaimers te vinden. Verder heeft het boek bij vlagen een te optimistische kijk op de suggestie dat met het trainen van de hersenen uiteindelijk dementie kan worden voorkomen. Ten slotte krijgt het normaliseren van cognitieve klachten – bijvoorbeeld bij normale veroudering – nauwe-

lijks aandacht in dit boek. Daarom kan de toon in dit boek ertoe leiden dat alledaagse ‘cognitieve missers’, zoals het vergeten van een naam van iemand op een verjaardag, worden geproblematiseerd. We vergeten allemaal weleens wat en dat is soms maar goed ook. Dit wordt verder in de hand gewerkt doordat in het boek de termen cognitieve *klachten* en cognitieve *problemen* door elkaar worden gebruikt.

De cognitieve revalidatie is een complexe bezigheid waarbij interventies worden aangepast aan de ernst en aard van de cognitieve stoornissen en de context waarin deze voorkomen. De auteur erkent met haar boek deze complexiteit, maar legt deze puzzel vervolgens bij de lezer neer. Wij vragen ons af hoeveel lezers in staat zijn deze puzzel zelfstandig op te lossen. Het deel van de lezers dat dit kan lijkt cognitief redelijk in orde te zijn, dus hoeveel fitness kunnen zij nog gebruiken?