

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)

*Help me even herinneren:  
Een gids voor mensen met milde  
geheugenproblemen en hun naasten*

Liesbeth Joosten, Sanne van den Berg &  
Jan-Pieter Teunisse (2007)  
Houten: Bohn Stafleu van Loghum  
160 pagina's  
ISBN 978 90 3134 9838

Er bestaat nog veel onduidelijkheid over het concept 'mild cognitive impairment' (MCI) of in het Nederlands 'milde cognitieve problemen'. Desondanks is het een veelgebruikte term om de prodromale fase van dementie aan te geven. Uit wetenschappelijk onderzoek komt naar voren dat een deel van de mensen met de diagnose MCI inderdaad binnen een paar jaar dement wordt, maar een aanzienlijk deel blijft voldoen aan de criteria voor MCI of verbeterd zelfs. Medicamenteus is er geen therapie voorhanden. Mensen die met deze diagnose naar huis gaan, leven dus in de onzekerheid van 'word ik het wel of word ik het niet?' In deze onzekere periode kunnen ze een houvast goed gebruiken. Het in 2007 verschenen boek *Help me even herinneren* probeert dit houvast te bieden.

Het boek geeft informatie over de gevolgen van geheugenproblemen en hoe je daarmee mee om kunt gaan. De auteurs beogen met het boek geheugenproblemen bespreekbaar te maken. Het boek is in eerste instantie bedoeld voor mensen met lichte geheugenproblemen en hun naasten, maar kan ook door hulpverleners gebruikt worden bij individuele en groepsbehandeling. Het boek bestaat uit twee delen. Het eerste deel (vier hoofdstukken) is gericht op kennisvergroting over geheugenproblemen, het tweede deel (zes hoofdstukken) gaat in op de gevolgen van geheugenproblemen, zoals spanning, piekeren en emotionele reacties. In het tweede deel begint ieder hoofdstuk met de ervaringen van een echtpaar met milde geheugenproblemen. Aan het eind van het hoofdstuk volgen 'vragen over de tekst' en 'vragen om over na te praten'. Elk hoofdstuk wordt afgesloten met hetzelfde echtpaar als aan het begin, maar dan worden de tips die in het betreffende hoofdstuk aan bod zijn gekomen door het echtpaar toegepast. Bij het boek hoort ook een dvd waarop een aantal thema's uit het boek terugkomen. Op de dvd komen drie echtparen aan het woord die hun ervaringen met milde geheugenproblemen per thema vertellen. Verder staan er

verschillende door acteurs gespeelde scènes op die eveneens bij een thema uit het boek horen. In deze scènes wordt eerst een situatie gespeeld waarbij het niet goed loopt. Vervolgens wordt deze scène nogmaals gespeeld, maar dan loopt het veel beter omdat de tips worden toegepast.

Het voorwoord wekt de indruk dat het boekje gaat over milde cognitieve problemen en dat dit de Nederlandse vertaling is van Mild Cognitive Impairment (MCI). In het hele boekje komt deze term vervolgens niet meer terug, maar gaat het uitsluitend over milde geheugenproblemen. Waarschijnlijk is dit een bewuste keus van de auteurs om het boekje leesbaar en overzichtelijk te houden, maar mijns inziens ook een gemiste kans. We weten dat bij MCI niet altijd geheugenproblemen op de voorgrond staan, maar dat ook andere functies een probleem kunnen zijn. In hoofdstuk 2 worden wel een aantal cognitieve veranderingen genoemd als gevolg van de geheugenproblemen, maar er wordt niet vermeld dat dit vaak ook andersom is, dat geheugenproblemen juist secundair zijn aan een vertraagde informatieverwerking of gestoorde uitvoerende controlefuncties. De rol van cognitieve problemen op andere vlakken dan het geheugen had het inzicht in de oorzaken van geheugenproblemen kunnen vergroten.

De genoemde misverstanden over het geheugen in hoofdstuk 3 komen mij persoonlijk niet allemaal even bekend voor. Er is mij nog nooit gevraagd of een mens maar één geheugen heeft, of het op één plek zit, of je het aan en uit kunt zetten of dat het een fotoalbum is.

Dit lijken eerder onderwerpen die de auteurs graag aan bod wilden laten komen. Dat is op zichzelf niet erg, maar door de gekozen vorm komt dit enigszins gekunsteld over.

In hoofdstuk 4 wordt de werking van het geheugen uitgelegd aan de hand van het geheugenweb. Een spinnenweb is op zich een goede metafoer en sluit aan bij neurale netwerken in de hersenen, maar deze link zal door de doelgroep hoogst waarschijnlijk niet gelegd worden. Het plaatje van een geheugenweb werkt niet erg verhelderend en ook de beschrijving is vrij abstract.

In deel 2 komen de gevolgen van geheugenklachten aan bod, althans dat wordt in de inleiding vermeld. De titels van de hoofdstukken doen dat echter niet direct vermoeden. Hoofdstuk 5 hoort ook eigenlijk niet in dit rijtje thuis, want dit hoofdstuk gaat niet zozeer over de gevolgen van milde geheugenproblemen. Hierin worden interne en externe geheu-

### Het geheugen als spinnenweb

genstrategieën besproken en krijgt de lezer tips hoe je met geheugenproblemen om kunt gaan. Dit zou een mooi afsluitend hoofdstuk zijn geweest. De gevolgen van geheugenproblemen die in de overige hoofdstukken besproken worden, gaan respectievelijk over 'spanning en ontspanning', 'piekeren en problemen oplossen', 'meningsverschillen en conflicten', 'emotionele reacties' en 'plezierige activiteiten'. Een aantal titels van deze hoofdstukken dekt niet geheel de lading, zeker niet wanneer we ze als gevolg van geheugenproblemen moeten zien. Een meer voor de hand liggende titel bij hoofdstuk 6 zou bijvoorbeeld zijn 'toegenomen spanning'. Bij het hoofdstuk 'piekeren en problemen oplossen' zou volstaan kunnen worden met de titel 'piekeren', bij het hoofdstuk 'emotionele reacties' zou 'toegenomen emotionaliteit' meer voor de hand liggen en bij het hoofdstuk over 'plezierige activiteiten' zou 'afname in plezierige activiteiten' beter overeenkomen met de inhoud. Maar los hiervan zijn het stuk voor stuk inhoudelijk mooie hoofdstukken die in begrijpelijke taal zijn geschreven en waarin zeer bruikbare tips en adviezen worden gegeven.

De dvd die bij het boek hoort is illustratief voor hetgeen in het boek besproken is en heeft zeer zeker toegevoegde waarde. Aan de hand van verhalen van patiënten en hun partner wordt een aantal gevolgen van geheugenproblemen in het dagelijks leven belicht. Door middel van deze casuïstiek wordt de informatie uit het boek heel mooi geïllustreerd. Mensen met milde geheugenproblemen en hun partner zullen zich hier zeer zeker in herkennen. Wanneer de nagespeelde scènes door betere acteurs waren gespeeld was het helemaal perfect geweest. Gelukkig is het niet zo storend dat je van de inhoud wordt afgeleid. Door de scènes zo zwart-wit te spelen wordt de boodschap van het hoofdstuk eigenlijk juist goed ondersteund. Het is me echter niet duidelijk waarom de volgorde van de onderwerpen op de dvd afwijkt van die van de hoofdstukken in het boek.

Samenvattend zijn de auteurs in hun opzet geslaagd. Alhoewel het boek inhoudelijk erg lijkt op de *Zorgwijzer geheugen* van de Hersenstichting (Ponds & Verhey, 2005) en qua hoofdstukopbouw op *Het brein de baas* (Blokhorst e.a., 1994) voegt het, met name door de dvd, toch iets extra's toe aan de al bestaande informatie voor mensen met geheugenproblemen. Het is een zeer praktisch, helder geschreven boek, waarbij goed nagedacht is over de vorm. Er staan veel bruikbare tips in en veel casuïstiek waar de doelgroep zich in zal herkennen. Mensen met milde geheugenproblemen en hun naasten

zullen na het lezen van dit boek zeker hun kennis hebben vergroot over geheugenproblemen en de gevolgen daarvan. Door vergroting van kennis en inzicht is de kans groot dat je er makkelijker mee om kunt gaan en de problemen een plek in het dagelijks leven kunt geven. Door ieder hoofdstuk af te sluiten met vragen over de inhoud en vragen om over na te denken zullen deze geheugenproblemen waarschijnlijk ook makkelijker bespreekbaar worden. De combinatie van het boek met een dvd is een sterk punt. Dit geldt ook voor de uitgebreide aandacht voor de gevolgen voor de partner, iets wat vaak weinig aandacht krijgt terwijl het zeer belangrijk is. Ook zijn het boek en de dvd goed bruikbaar bij zowel individuele als groepsbehandeling voor mensen met milde geheugenproblemen. Neuropsychologen die met deze doelgroep werken zullen hier zeker veel aan hebben.

Jeanette Dijkstra

#### Literatuur

- Ponds, R. & Verhey, F. (2005). *Zorgwijzer geheugen: Praktische gids over de werking van het geheugen*. Den Haag: Hersenstichting Nederland.
- Blokhorst, M., Slot, L. & Winter, F. (1994). *Het brein de baas*. Soest: Ruitenberg Boek.