

Help me even herinneren

Deze uitgave is tot stand gekomen met medewerking van Stichting Alzheimer Nederland en met financiële steun van de Stichting Centraal Fonds RVVZ en het Roomsch Catholyck Oude Armen Kantoor (RCOAK).

De auteurs stellen hun honorarium geheel ter beschikking aan de verdere ontwikkeling van patiëntenzorg voor mensen met milde cognitieve stoornissen c.q. beginnende dementie.

Help me even herinneren

Een gids voor mensen met milde geheugen-
problemen en hun naasten

Liesbeth Joosten, Sanne van den Berg, Jan-Pieter Teunisse

Tweede druk

Bohn Stafleu van Loghum

Houten 2008

© Bohn Stafleu van Loghum, onderdeel van Springer Uitgeverij 2008
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

ISBN 978 90 313 5893 9
NUR 770/748

Ontwerp omslag: Studio Bassa, Culemborg
Ontwerp binnenwerk: Studio Bassa, Culemborg

Eerste druk 2007
Tweede druk 2008

Bohn Stafleu van Loghum
Het Spoor 2
Postbus 246
3990 GA Houten

www.bsl.nl

Inhoud

Voorwoord	6
Dankwoord	8
Inleiding	9
1 Milde geheugenproblemen	12
2 Veranderingen bij milde geheugenproblemen	26
3 Fabels en misverstanden over het geheugen	38
4 De werking van het geheugen	48
5 Het geheugen optimaal gebruiken	62
6 Spanning en ontspanning	82
7 Piekeren en problemen oplossen	96
8 Meningsverschillen en conflicten	112
9 Emotionele reacties	124
10 Plezierige activiteiten	138
Nawoord	150
Bijlage 1 Tips: Wat kunt u zelf doen?	151
Bijlage 2 Voor meer informatie	154
Literatuur	159
Over de auteurs	160

Voorwoord

Gewoonlijk staan we bij het onthouden van dingen niet stil. Het ophalen van feiten, indrukken en gebeurtenissen gaat meestal vanzelf. We zijn ons pas bewust van ons geheugen wanneer we iets vergeten. Of we raken geïrriteerd als anderen ons daarop opmerkzaam maken.

Als we spreken over 'geheugen' hebben we het niet over iets onbeweeglijks als een dossierkast, maar over activiteiten als onthouden en vergeten. Tussen onthouden en vergeten zijn veel vloeiende overgangen en schakeringen.

Dit boekje gaat over meer of minder onthouden en over meer of minder vergeten. Over wat u daarover moet weten en hoe u daarmee kunt omgaan. Dit boekje gaat ook over hoe u met anderen kunt praten over vergeten en over hoe zij u behulpzaam kunnen zijn. Op een goed leesbare wijze levert een groep van psychologen, vanuit hun praktijk van dienstverlening aan mensen met geheugenproblemen, uiterst bruikbare adviezen. In groepsbegeleiding heeft dit boek reeds zijn vruchten afgeworpen, maar ook voor zelfstudie of in individuele begeleiding zal het zijn dienst kunnen bewijzen. Het is bibliotherapie in optima forma!

In de geneeskunde bestaat nog onduidelijkheid over de waarde van het diagnostische label 'milde cognitieve problemen', of kortweg MCI. Zowel in diagnostische, prognostische, als therapeutische zin zijn veel zaken nog onduidelijk. Zo is het nog niet bekend welke mensen het grootste risico lopen om van MCI over te gaan naar dementie, wie de grootste kans heeft om stabiel te blijven of zelfs te verbeteren. De diagnostische criteria voor MCI verschuiven nog steeds en geneesmiddelen blijken niet goed werkzaam. Kortom: van de dokter hoeft de patiënt die niet meer volgens de norm presteert op cognitieve functies, in deze zin nog

niet veel te verwachten. Slechts in sommige gevallen is er iets aan MCI te doen, bijvoorbeeld wanneer er belangrijke vaatproblemen, stofwisselingsstoornissen of structurele afwijkingen in het brein bestaan.

Op dit moment heeft de patiënt met MCI en zijn naasten het meeste te verwachten van een goede begeleiding. Juist voor deze begeleiding in het omgaan met milde geheugenproblemen en de gevolgen daarvan, levert dit boek en de bijbehorende dvd een uitstekende handreiking. De schrijvers maken duidelijk dat we niet bij de pakken neer hoeven te zitten. Er is wat te doen: door een beter begrip te krijgen van het geheugen en een beter begrip van hoe wij daar met elkaar mee omgaan, wordt het een aandoening waarmee goed te leven is.

Al met al redenen genoeg waarom wij u dit boekje van harte aanbevelen. Een probleem aanpakken begint immers net zo als op reis gaan, met een reisplan en een eerste stap. Naast een reisplan – informatie over onthouden en herinneren – geeft dit boekje veel suggesties over welke stappen en acties u kunt ondernemen om vergeetachtigheid het hoofd te bieden. Het bijzondere van dit boekje is dat u bij de aangeboden reis zo veel mogelijk zelf aan het stuur zit. Wij zijn ervan overtuigd dat u met de geboden informatie en oefeningen de realistisch gestelde doelen kunt bereiken. Tot slot hopen we dat u, samen met uw reisgenoot, tijdens de reis interessante en nuttige ervaringen zult kunnen opdoen.

Prof. dr. F. Kraaimaat, afdeling Medische Psychologie,
UMC St. Radboud
Prof. dr. M.G.M. Olde Rikkert, kenniscentrum geriatrie,
UMC St. Radboud

Dankwoord

Bij het schrijven van een boek zijn vele mensen betrokken. Op deze plek willen we de mensen die hebben meegewerkt aan de totstandkoming van dit boek noemen en enorm bedanken.

Op de eerste plaats bedanken we de mensen die onze teksten kritisch hebben gelezen en van commentaar hebben voorzien: de 'interne leescommissie' bestaande uit prof. dr. Floor Kraaimaat (UMC St. Radboud, Medische Psychologie), prof. dr. Marcel Olde Rikkert (UMC St. Radboud, Geriatrie) en drs. Rinske Frima (Ziekenhuis Rijnstate, Medische Psychologie), en de 'externe leescommissie' waar dr. Frans Hoogeveen (Florence Zorg, tijdschrift *Denkbeeld*, Vereniging voor Psychogeriatric, Lectoraat Psychogeriatric Haagse Hogeschool) en drs. Julie Meerveld (Stichting Alzheimer Nederland) zitting in hadden. Drs. Barbara Weiler bedanken we voor haar schrijf- en denkwerk in de beginfase van het project. Drs. Nelleke van Schuylenborgh (UMC St. Radboud, Medische Psychologie en Geriatrie) bedanken we voor het voortdurend meedenken over de teksten, vooral in de afrondende fase.

Ten slotte zijn we veel dank verschuldigd aan de deelnemers van de ondersteuningsgroepen voor mensen met milde cognitieve stoornissen en hun naasten in Nijmegen, Velp, Doetinchem en Boxmeer. Het zijn vooral de openhartige verhalen over hun ervaringen en omgang met de geheugenproblemen die de inhoud van dit boek hebben bepaald.