

zal zijn wanneer het probleem gemakkelijker te beheersen of opgelost is.

In hoofdstuk 2 komen diverse eetstoornissen aan bod. De auteur bespreekt niet alleen anorexia nervosa, boulimia nervosa en dwangmatige eetbuien, maar ook niet-specifieke eetstoornissen als orthorexia. Bij deze, in Nederland nog vrij onbekende, stoornis hebben patiënten een ongezonde preoccupatie met gezond voedsel. De gezonde eetregels worden steeds strenger en deze beperking heeft een negatieve invloed op de algehele kwaliteit van het leven. Mensen met deze stoornis zijn bijvoorbeeld bang om in een restaurant te eten omdat ze dan niet kunnen controleren of er een spoortje vet in de voeding zit.

Hoofdstuk 3 legt de stadia van herstel uit aan de hand van het model van Prochaska en DiClemente (1984). Zij stellen dat herstel heen-en-weer schommelt tussen vijf stadia: precontemplatie, contemplatie, besluit, actie en onderhoud. In dit deel van het boek is er ook aandacht voor de HO-BAM-interventie: eetbuien zijn vaak een copingstrategie, maar de cliënt kan zich beter afvragen of er sprake is van HO(nger), B(oosheid), A(leen zijn), of M(oeheid) en zijn copingstrategie daar op afstemmen.

De analyses van de casussen in hoofdstuk 4 zijn zeker nuttig om uiteindelijk al het geleerde zelf in de praktijk te kunnen brengen.

De auteur is psychotherapeute en gespecialiseerd in eetstoornissen. Ze wil met dit boek de mythe ontzenuwen dat eetstoornissen moeilijk te behandelen zijn. De oplossingsgerichte aanpak past goed in een consult bij de huisarts of de praktijkondersteuner. De therapie zelf is misschien iets te hoog gegrepen, maar een aantal tips zijn nuttig bij de begeleiding van patiënten die hun leefgewoonte willen veranderen. Het boek heeft mij in ieder geval enthousiast gemaakt om de technieken en interventies te gaan gebruiken bij patiënten met eetstoornissen in combinatie met overgewicht.

Françoise Langens

## Fybromyalgie, en dan?

*Aty van Galen. Fibromyalgie: de puntjes op de i. Woerden: NIGZ, 2007. 226 pagina's, € 19,95. ISBN 978-90-6928-245-9.*

Dit boek is geschreven voor mensen met fibromyalgie en voor hun naasten. Aty van Galen is psycholoog, journalist/tekstschrijver en ervaringsdeskundige, waardoor dit boek veel praktische en actuele informatie bevat. Daarnaast staan verspreid door het boek stukjes met ervaringsverhalen van mensen met fibromyalgie. Hierdoor krijgt de lezer een goed beeld van de impact die de aandoening heeft op iemands leven en diens naasten.

In het eerste deel van dit boek bespreekt Van Galen wat fibromyalgie is, een multifactorieel verklaringsmodel en de persoonlijkheidskenmerken die personen met fibromyalgie met elkaar gemeen hebben. Over haar eigen identiteit schrijft ze: 'Ik ben geen fibromyalgiepatiënt', maar 'ik heb fibromyalgie.' Hiermee zet zij de toon voor de rest van het boek.

In deel twee gaat het over de beleving van fibromyalgie. Hierin behandelt zij de emoties na de diagnose en de invloed van de aandoening op de relaties met de omgeving. Als ze schrijft over intimiteit en seksualiteit en het aangaan van nieuwe relaties geeft ze veel inzicht in wat er komt kijken bij een leven met fibromyalgie.

Deel drie gaat over het (zelf)management van fibromyalgie. Hierin bespreekt Van Galen de tien leefregels voor een prettig leven met fibromyalgie, en verschillende cursussen en beweegvormen die geschikt zijn voor mensen met fibromyalgie. Ook besteedt ze aandacht aan de zoektocht naar zinvolle informatie.

Ten slotte komen in deel vier zowel de reguliere als de alternatieve behandelwijzen systematisch aan bod. Van Galen heeft een nuttige lijst opgenomen met keuzecriteria waarmee men makkelijker kan bepalen of men een behandeling wil aangaan in het alternatieve circuit.

Als toegift staan in 2 bijlagen nog 84 praktische tips en adviezen voor lichaams-

houdingen die ze heeft voorzien van duidelijke plaatjes.

De boodschap van dit boek is duidelijk: fibromyalgie is een vervelende, chronische aandoening. De oorzaak is nog steeds onbekend, een adequate behandelingsmethode bestaat niet, maar dat hoeft een gelukkig en zinvol leven niet in de weg te staan.

Moeten huisartsen dit boek zelf lezen? Alleen als zij persoonlijk met fibromyalgie te maken hebben of een goed beeld willen krijgen over dit chronisch pijnsyndroom. Moeten huisartsen dit boek aanraden aan personen met fibromyalgie? Jazeker, omdat de auteur ervaringsdeskundige is, weet ze precies welke vragen en onzekerheden mensen met fibromyalgie hebben en weet ze de juiste toon aan te slaan. Voor mensen bij wie de diagnose net gesteld is, bevat het boek vooral veel objectieve informatie. Voor mensen die al eerder gediagnosticeerd zijn en die hun leven al weer opgepakt hebben, bevat het boek bruikbare tips en adviezen. Het beste advies voor mensen met fibromyalgie is tenslotte om hun ziekte te accepteren en weer te gaan leven. Dit boek geeft hen daartoe een stimulerende aanzet.

Khing Njoo

## Helpt kamelenmelk bij diabetes?

*Kleefstra N, Houweling ST, Verhoeven S, Bilo HJG, Van Ballegoie E. 75 meest gestelde vragen over diabetes mellitus. Een compilatie van forumvragen van professionals op diabetes2.nl. Stichting Langerhans, 2007. 165 pagina's, € 24. ISBN 978-90-78380-02-3. Te bestellen op [www.diabetes2.nl](http://www.diabetes2.nl).*

Zijn kamelenmelk en kaneelcapsules heilzaam bij diabetes? Wat is ook weer het Somogyi-effect? Welk insulineschema heeft de voorkeur bij een vliegreis naar Nieuw-Zeeland? Wat te doen met de ramadan? Houden muggen van zoet bloed? Hoe zit het met pioglitazon en rosiglitazon? De antwoorden op deze en nog veel meer vragen vindt u in dit boek. De vragen vormen een selectie van de ruim tweeduizend vragen die sinds 2002