



te zijn. De eindeloze citaten uit correspondenties tussen Vink en zijn advocaat en Vink en de officier van justitie, met als hoogtepunt een volledige geciteerde tenlastelegging van vijf volle pagina's, maken het er niet beter op. Het boek is grotendeels een slaapverwekkende vendetta tegen officieren van justitie en politici. De huidige minister voor Jeugd en Gezin is de gebeten hond: als Vink het over de methode-Rouvoet heeft, bedoelt hij zelfdoding met een plastic zak, iets waartoe mensen volgens hem gedwongen zouden zijn door de standpunten van de ChristenUnie-voorman – zo kan ik het ook. Officieren van justitie zijn rotzakken en advocaten helden, maar na zestig of zeventig pagina's weten we dat wel. Uitgeverij Damon heeft kennelijk geen vriendelijke doch besliste redacteurs in dienst.

Dick Willems

Dementie bij uw naasten

Huub Buijssen. *De beleving van dementia; een eenvoudige gids voor naasten van dementerenden*. Utrecht: Het Spectrum, 2007. 253 pagina's, € 14,95. ISBN 978-90-274-5554-3.

Laat u zich niet door mij overtuigen of dit een goed boek is of niet. Mijn advies: lees het zelf. Ik begon er met een zekere tegenzin aan: weer een boek van betersweters, dacht ik. Waren het vroeger art-

sen die zich opwierpen als woordvoerder van hun patiënten, in dit boek worden literaire schrijvers aan het woord gelaten die van dichtbij het verloop van dementie hebben meegemaakt.

Al na enige bladzijden was mijn lezen getransformeerd in luisteren naar wat Huub Buijssen te zeggen heeft. Zo leerde ik dat het muzikale brein langer standhoudt dan het vermogen om te praten. Daar werd ik vrolijk van. 'Je moet de kennis ook emotioneel kunnen verwerken. (...) Je behoort waarschijnlijk tot degenen die dit al aardig kunnen. Anders zou je niet zo ver in dit boek zijn gekomen,' stak de auteur op bladzijde 221 mij een pluim op mijn hoed.

Het boek bevat veel praktische inzicht, staat vol van omgangsvormen, die niet alleen voor de naasten van dementerenden van belang zijn, maar voor ons allemaal. Bijvoorbeeld: als je mensen vraagt waarom ze iets gedaan hebben roept dat het gevoel op zich te moeten verantwoorden. Daarom is 'waarom' is een echt ruziewoordje, legt Buijssen uit. Iedereen vat woorden wel eens in de verkeerde zin op, en iedereen let meer op non-verbale signalen dan op de inhoud van een verbale boodschap. In de loop van de dementie, als het 'ik' bedreigd wordt, verdwaald raakt of zelfs verzinkt, gaat het begrip van de inhoud van een boodschap veel eerder verloren dan het gevoel voor sfeer en bedoeling van woorden.



Toen ik toekwam aan de hoofdstukken over communicatie en tips voor de omgang met dementerenden confronteerde het boek me met mijn eigen moeder die me enkele jaren voor haar dood toevertrouwde dat ze begon te lijden aan slijtage aan het benul. Toen kon ze haar situatie nog met enige humor onder ogen zien. Het kostte mij (en ook haar) pas echt moeite toen ze de regie over haar eigen leven begon te verliezen: dementie is een 'beholder's disease'.

Of u af moet gaan op het oordeel van een recensent die zo persoonlijk geraakt wordt, laat ik graag over aan de lezer. Mijn advies blijft: lees het zelf.

Ger van der Werf

Het roken in de ban

Pauline Dekker en Wanda de Kanter. *Nederland stopt met roken! Amsterdam: uitgeverij Thoeis, 2008. 239 pagina's, € 19,50. ISBN 978-90-72219-32-9.*

Ik ben zo'n roker die zegt alleen op feesten en partijen te roken maar het stiekem niet kan laten een sigaret te bietsen als ik een roker op bezoek krijg. En zo rookte ik altijd meer dan ik mijn omgeving deed geloven. Ik had er zelfs moeite mee om op een formulier in te vullen dat ik rookte, ik was geen echte roker, toch? En dan is het toch ook niet zo ongezond?

Was, want ik ben twee weken geleden voor de zoveelste keer gestopt. Nadat ik die beslissing had genomen, kreeg ik dit boek in handen. Ik houd helemaal niet van dieet- en stop-boeken, maar dit boek lijkt me uitermate geschikt voor patiënten die willen stoppen met roken.

Het is geschreven door twee longartsen uit Beverwijk en de toon van de dames is nuchter en doordringend. Rustig zetten ze nog eens op een rijtje hoe ongezond het roken is. Iets wat ik altijd heel goed van me af heb laten glijden, en ik denk met mij velen. Longkanker? Misschien als ik tachtig ben. Inmiddels ben ik beter op de hoogte. Ze laten verschillende artsen aan het woord die vanuit hun specialisme uitleggen hoe ongezond het roken is. Dat de vruchtbaarheid vermindert wist ik, maar

dat kinderen oorontstekingen krijgen als hun ouders roken, was mij onbekend. De verschillende citaten van heel zieke mensen missen hun effect ook niet.

Wat mij enorm geholpen heeft, is inzicht in mijn verslaving. Hoe werkt het fysiek en hoe werkt het geestelijk. Ze leggen het heel begrijpelijk uit dat mijn zin in een sigaret komt door een dalend dopaminepeil. Het heeft shockerend genoeg weinig te maken met mijn vrije wil. Als roker kan je je verheugen op bezoek van andere rokers omdat je je dan lekker samen kan overgeven aan het paffen. Dat herken ik, met vriendschap heeft het niet altijd even veel te maken. En dat je enorm chagrijnig kan worden als die ene sigaret niet door gaat. Ik was verslaafder dan ik dacht.

Dekker en De Kanter fileren ook haarfijn alle controverses en misvattingen rondom het roken: van roken word ik rustig, met bepaalde vrienden moet ik roken en het kan toch niet zo ongezond zijn als je het bij de supermarkt kan kopen. Ook de pers



en de politiek zijn er niet altijd bij gebaat om het roken aan banden te leggen.

Na alle goede uitleg, bespreken de auteurs werkelijk alle methoden om te stoppen. Van nicotinevervangers en alternatieve methoden als softlaser tot groepsbegeleiding. Ze besteden ook veel aandacht

aan de verschillende manieren om jezelf te motiveren. Ze laten je constant nadenken over wat de sigaret je daadwerkelijk brengt, in plaatst van wat je denkt dat hij brengt. Het boek eindigt met het StoppenStappenPlan: 23 pagina's met vragen en opdrachten die je kan invullen voordat je gaat stoppen.

Het boek is mooi vormgegeven, de hoofdstukken zijn bondig en worden in een kadertje steeds even kort samengevat. Maar het boek leest met name heel prettig door de toon van de auteurs. Nergens betuttelend, overal duidelijk en motiverend. Het heeft mij echt aan het denken gezet. Ik had het eigenlijk moeten lezen voordat ik ging stoppen, maar zo gaat het denk ik ook. Ik lees dat bij elke volgende stoppoging de slagingskans hoger is. Hoera! Toen ik zei dat ik gestopt was met roken vroeg mijn man direct voor hoe lang. Ik zal hem dit keer verbazen.

Floor Jaspers-Gerritsma

Eindmaten
Goedeindmatapine

In geneesmiddelreclame probeert men u vaak in maat getal te overtuigen van het nut van een geneesmiddel. Soms heeft de gekozen maat slechts deels een relatie met de indicatie, waarop u zo'n middel kiest. Het gaat in dit opzicht niet alleen om surrogaat eindmaten, maar om de keuze van die maat, die het geneesmiddel er het meest gunstig doet uitkomen. En voor de patiënt is deze niet per definitie de belangrijkste.

Niets van deze advertentie is gebaseerd op echte personen of producten
*Verantwoording: © 2008 Frans Dekker, huisarts, Floris Dekker, student Interactieve Media