

RUUD DIRKSE & CARO PETIT

Het best
verkochte
boek over
dementie

MODERNE DEMENTIEZORG

100
TIPS

HAD IK HET MAAR GEWETEN

PRAKTISCH BASISBOEK OVER DE OMGANG MET DEMENTIE
VOOR FAMILIE EN ZORGVERLENERS



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

www.hadikhetmaargeweten.nl

www.moderne-dementiezorg.nl

Tiende druk, 2015

© 2009 Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp: M A T Ontwerp, Maya Timmer, Den Haag

Vormgeving: M A T Ontwerp, Maya Timmer, Den Haag

Fotografie: Rob Webster (Adelheid Roosen), House Of Management
BVBA (Sandrine André), Allard de Witte (Youp van 't Hek).

Met dank aan Bohn Stafleu Van Loghum voor hun vriendelijke
toestemming voor het gebruik van de interviews uit *Denkbeeld*.

ISBN 978 90 215 6004 5

NUR 860

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt door
middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk
ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de
maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als
gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Dit boek is niet bedoeld als vervanging van een medische diagnose en de lezer wordt
nadrukkelijk geadviseerd eerst zijn huisarts te raadplegen voor specifieke informatie
over zijn persoonlijke gezondheidssituatie.

De samenstelling is met de meeste zorg uitgevoerd. Voor informatie die nochtans
onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden de auteurs, medewerkers, redactie
en uitgever geen enkele aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de
opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevolen.

Inhoud

Voorwoord door prof. dr. Philip Scheltens, directeur Alzheimercentrum VUmc	7
Inleiding	8
1. Wat is dementie?	10
Herkennen van dementie	12
De diagnose	14
Verschillende vormen van dementie	16
Risico op dementie	20
Bijzondere groepen	21
Het verloop van het ziektebeeld	22
Behandelingsmogelijkheden van dementie	23
Begeleiding en ondersteuning	24
'Ik zie haar tevoorschijn komen'	
Adelheid Roosen over de dementie van haar moeder	26
2. Omgaan met gedragsverandering	34
3. Aanpassingen in de leefomgeving	76
'Groot probleem is gebrek aan kennis'	
Gerdi Verbeet over haar dementerende moeder en de zorgverlening	108
4. Activiteiten	114
5. Mantelzorg: hoe bewaakt u uw grenzen?	138
'Taboe? Open zelf het gesprek!'	
Sandrine André over dementie in de familie	162
6. Als het thuis niet meer gaat	172
Twee 'tussenvormen' van zorg	175
Verhuizen naar een zorginstelling	178
Verschillen tussen zorginstellingen	180
Voorbeelden van bijzondere zorginstellingen	182
Het keuzeproces	187
Pas op voor slechte zorginstellingen	189
7. Wie is wie in de dementiezorg?	192
Belangrijke organisaties	194
Interessante websites	196
Vakbladen	200
Interessante boeken	200
Dvd's en cd-roms	205
Begrippenlijst	208
Register van tips	211
Over de auteurs	214
Dankwoord	214



Voorwoord

Had ik het maar geweten! Hoe vaak zullen mantelzorgers zich dit afgevraagd hebben na weer een lange zoektocht naar passende antwoorden op knellende vragen over de verzorging van hun geliefde, die getroffen is door dementie? Er zijn heel veel boeken, websites, organisaties, instanties en welwillende lotgenoten die in algemene termen wel oplossingen geven, maar zelden heel praktisch en toegespitst op het specifieke probleem van de mantelzorger.

Met vaak zeer praktische vragen ('Hoe ga ik om met...?') bezoekt de mantelzorger de huisarts, de geheugenpolikliniek of het Alzheimercentrum, en iedereen die werkzaam is in dit veld zal weten hoe moeilijk het is adequate antwoorden te geven. De auteurs van dit boek hebben dit ondervonden en hun frustratie omgezet in klare taal, verpakt in 95 tips, variërend van hoe de huisarts te benaderen tot sporten met de dementerende en het bijhouden van een dagboek. Praktisch, to the point en zonder omhaal van woorden. Vervangt dit boek alle andere bovengenoemde voorzieningen? Geenszins, maar de bundeling van ter zake doende onderwerpen maakt dat het voor de mantelzorger in een oogopslag duidelijk zal zijn waar het antwoord op de vraag gevonden kan worden. En als het er niet staat, is er ook nog de zeer complete lijst met de instanties, websites, organisaties, boeken enzovoort. De ondertitel van dit boek had kunnen zijn: Of het al niet moeilijk genoeg is! De verzorging van een dementerende 'vreet' immers aan de mantelzorger. Uit onderzoek is gebleken dat de mantelzorger veel vaker zelf naar de huisarts gaat, een hogere kans heeft op ziektes en korter leeft. Alles wat we kunnen bieden om de zorglast te verminderen is meegenomen, ja, broodnodig, en zal in de toekomst bij de verdere verschraling van de institutionele zorg alleen maar belangrijker worden: in ons allen schuilt een potentiële mantelzorger!

Ik beveel dit boek van harte aan aan hen die het nodig hebben, en het zal niet misstaan op het bureau van eenieder die zich professioneel met de zorg voor de dementerende medemens bezighoudt.



Prof. dr. Philip Scheltens,
directeur Alzheimercentrum VUmc, Amsterdam



Inleiding

Dit boek is een praktische handleiding voor partners, familieleden, mantelzorgers, professionele zorgverleners en andere geïnteresseerden die omgaan met iemand met dementie.

Uit eigen ervaring weten we hoe moeilijk het is om te merken dat je partner, vader of moeder, familielid of vriend aan het dementeren is. Soms moet je toezien hoe iemand die je dierbaar is langzaam maar zeker achteruitgaat, steeds meer dingen vergeet, hulpbehoevender wordt en verandert als persoon. Hierbij kunnen allerlei vragen naar voren komen, zoals: wat kan ik doen met iemand die steeds passiever wordt, hoe ga ik om met zijn of haar boosheid of achterdocht, hoe reageer ik bij vergeetachtigheid, welke technische toepassingen en hulpmiddelen kunnen nuttig zijn, en bij wie kan ik met mijn juridische vragen terecht?

De zorg voor mensen met dementie is enorm in beweging. In dit boek hebben wij de nieuwste inzichten verwerkt. Het geeft u handige en praktische tips en veel informatie over de omgang met iemand die aan het dementeren is. Tips over de communicatie met uw dierbare, maar bijvoorbeeld ook over activiteiten die u kunt doen met uw dementerende familielid of bekende. We laten u zien welke vernieuwende hulpmiddelen er zijn. Wij helpen u met het maken van keuzes als de zorg thuis niet meer gaat: wat zijn de alternatieven en hoe selecteert u een goede zorginstelling? Ook bevat dit boek een hoofdstuk over het bewaken van uw eigen grenzen, om zo de zorg en ondersteuning zo lang mogelijk vol te houden.

Naar aanleiding van vele onderzoeken en op basis van onze eigen ervaringen zijn wij ervan overtuigd dat het noodzakelijk is dat de normale basisbehoeften goed geregeld zijn. Komt iemand met dementie onvoldoende buiten, dan kan er daarnaast ook depressiviteit optreden. Slaapt iemand slecht, dan ontregelt dit veel. Goed eten en drinken zijn cruciaal; het is onze brandstof. Kauwen is belangrijk en daarmee ook goede mondzorg. Aantoonbaar blijkt dat bewegen deze ziekte kan remmen. Wij doen in dit boek op vele plekken suggesties om dementerenden en verzorgende familieleden uit te dagen vooral goed te letten op die basisbehoeften. Technologisch kan er steeds meer. Maandelijks komen nieuwe techno-

logische producten op de markt die kunnen helpen bij de zorg voor een dementerende thuis. Van speciale verlichting tot communicatieapparatuur, van tilhulpmiddelen tot dwaalsensoren. In dit boek komen veel van die technologische en ondersteunende oplossingen voorbij. Sommige ondersteunen de dementerende zelf om beter te blijven functioneren, andere ontlasten de verzorgende familieleden en professionele zorgverleners. Technologie en warme menselijke zorg lijken tegenstrijdig, maar dat is niet zo: technologie kan juist een heel goede ondersteuning zijn om de zorg zo menselijk mogelijk in te richten.

We hebben ons uiterste best gedaan om dit boek zo praktisch mogelijk te houden. Beelden zeggen vaak meer dan teksten, vandaar de vele foto's ter illustratie van de verschillende tips en suggesties. We hebben ook anekdotes over bestaande situaties toegevoegd om het zo herkenbaar mogelijk te maken. Achter in dit boek vindt u meer informatie over de auteurs, evenals over de groep deskundigen en mantelzorgers die hebben meegedacht over de inhoud. Ook vindt u er een begrippenlijst, een overzicht van alle tips en een verzameling van interessante websites, boeken en dvd's.

De actrice/cabaretière Adelheid Roosen, voormalig Tweede Kamervoorzitter Gerdi Verbeet en de Vlaamse actrice Sandrine André hebben in interviews hun ervaringen verteld aan het dementievakblad Denkbeeld. Wij hebben deze interviews integraal overgenomen en tussen de hoofdstukken geplaatst, net als de tekst van het lied 'Meneer Alzheimer', dat Youp van 't Hek heeft geschreven aan de hand van zijn ervaringen met zijn dementerende moeder.

Een boek leent zich niet altijd voor de meest actuele informatie, bijvoorbeeld over financiering van zorg en hulpmiddelen. Mede daarom zijn er twee websites aan dit boek gekoppeld: www.hadikhetmaargeweten.nl en www.moderne-dementiezorg.nl.

WAT IS DEMENTIE?

Dementie is een veelvoorkomende ziekte. In Nederland hebben in 2009 ongeveer 250.000 mensen een vorm van dementie en in België een kleine 200.000. Dit aantal zal de komende jaren snel gaan groeien; de verwachting is dat het binnen 15 jaar verdubbelt. Dementie is vooral een ouderdomsziekte: 10 procent van de mensen boven de 65 jaar en 40 procent van de mensen boven de 90 jaar dementeert. Toch zijn er ook mensen die vóór hun 65e een vorm van dementie ontwikkelen. We noemen deze laatste groep jong dementerenden. In Nederland zijn in 2009 zo'n 12.000 jong dementerenden.



De term dementie komt uit het Latijn en betekent letterlijk 'ontgeesting'. Dementie staat voor verlies van geestelijke vermogens. De hersenen worden onherstelbaar aangetast, met achteruitgang van hun functies als gevolg. Een dementeringsproces is onomkeerbaar, maar het tempo van de achteruitgang verschilt van persoon tot persoon en is mede afhankelijk van de oorzaak.

De persoon in kwestie heeft vaak een beperkt ziekte-inzicht. Daarom is het belangrijk dat de partner en/of familieleden dit inzicht wel krijgen.

Herkennen van dementie

Dementie is een geleidelijk proces. In het begin hebben familieleden vaak een gevoel van onbehagen: ze voelen aan dat er iets met de betrokkene aan de hand is, zonder dat ze er meteen de vinger op kunnen leggen wat dat nu precies is. Dit wordt ook wel het 'niet pluis-gevoel' genoemd. Een vaag vermoeden ontstaat dat het wel eens om dementie zou kunnen gaan. Achteraf, als de diagnose eenmaal gesteld is, vallen dingen die zich de periode daarvoor hebben voorgedaan vaak opeens op hun plaats.

Dementie is een verzamelnaam voor het gelijktijdig voorkomen van een aantal problemen, zoals geheugenbeperkingen, oriëntatieproblemen, gedragsverandering, stemmingswisselingen en vermindering van intellectuele vaardigheden. Bij de meeste vormen van dementie vallen in het begin met name de geheugenproblemen op: moeite met het onthouden van namen of afspraken, zich niet meer kunnen herinneren wat iemand



recentelijk verteld heeft en dezelfde vraag herhaaldelijk stellen of verhalen steeds opnieuw vertellen. Daarnaast komen vaak problemen voor met oriëntatie; het lukt de dementerende dan bijvoorbeeld niet (goed) meer om de juiste tijd, dag of datum te noemen. Oriëntatieproblemen kunnen ook inhouden dat iemand de weg niet meer kan vinden of niet weet waar hij nu is. Dit kan een reden zijn waarom mensen met dementie kunnen verdwalen. Ook kunnen ze problemen krijgen met het herkennen van personen, zelfs familieleden.

Naast de genoemde problemen kan het voorkomen dat er problemen zijn met de taal; dit heet afasie. De patiënt zoekt naar woorden en het lukt hem niet meer om een (langere) zin goed te formuleren. Het op de juiste manier gebruik maken van voorwerpen, zoals het eten met bestek, is soms ook moeilijk; dit wordt apraxie genoemd. Daarnaast komt het af en toe voor dat > blz. 14

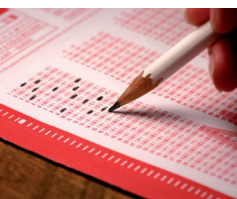
Maak twijfels bespreekbaar

Het bespreekbaar maken van uw twijfels rondom het wel of niet dement worden van uw familielid is belangrijk. U heeft waarschijnlijk een zekere gêne, want iemand valselijk beschuldigen van dementie wil niemand. Zoek andere familieleden op, die de desbetreffende persoon weer anders meemaken. Ieder heeft zijn eigen waarnemingen. Juist door deze uiteenlopende waarnemingen naast elkaar te leggen, kunt u de puzzel compleet maken. Betrokkenen zelf gaan heel wisselend om met dementie. Vaak zijn ze heel goed in het verbloemen van hun beperkingen. Soms realiseren ze zich echt niet dat die er zijn. Probeer toch ook met de betrokkene zelf het gesprek aan te gaan.

Dat ieder familielid een eigen verhaal en eigen waarnemingen heeft, kan ook onderlinge spanningen geven. De ene dochter wil bijvoorbeeld wel een onderzoek, de andere dochter niet. Zorg voor een goede onderlinge relatie en voer deze discussie niet met de dementerende, die toch al onzeker is.

tip1





mensen voorwerpen niet goed meer herkennen (agnosie). Een kopje koffie wordt niet als zodanig herkend of een grote plant wordt voor een persoon aangezien. De meeste mensen met dementie gaan op een concretere manier denken. Hierdoor hebben ze minder overzicht over en begrip van met name complexe situaties, en is het lastiger voor hen om problemen op te lossen.

Naast het voorkomen van de genoemde klachten is er vaak ook sprake van veranderingen in het gedrag of gevoel. Bij sommige vormen van dementie is de verandering in iemands persoonlijkheid zelfs een van de eerste kenmerken die naar voren komen. De veranderingen in gedrag en gevoel kunnen voor een deel ook een reactie zijn op het ervaren van de achteruitgang door de dementie. Sommige mensen met dementie worden verdrietig of juist opstandig als ze merken dat ze niet meer kunnen functioneren zoals voorheen. Ook faalangst komt bij beginnende dementie vaak voor.

Wanneer er sprake is van meerdere klachten die samen voorkomen en die een duidelijke beperking vormen in het dagelijks functioneren, dan kan er worden gedacht aan dementie. Het betekent dat iemand zich niet meer geheel zelfstandig kan redden en dus zorg nodig heeft.

De diagnose

Sommige mensen die twijfelen of zij dementie hebben gaan zelf naar de huisarts, maar meestal wordt het initiatief genomen door een familielid. De huisarts is een goede gesprekspartner met wie u over de mogelijkheid van dementie kunt spreken. U kunt met hem nagaan of een nader onderzoek naar dementie of een ander ziektebeeld wenselijk is. Daarbij moet u zich echter wel realiseren dat een huisarts slechts twee tot drie patiënten per jaar heeft bij wie dementie vastgesteld wordt. Huisartsen zijn gewend bij de diagnosestelling vooral af te gaan op wat de patiënt zelf vertelt. Patiënten kunnen echter veel verbloemen tijdens zo'n gesprek. Daarom is de rol van u als familielid belangrijk. Huisartsen zijn zelf geen specialisten in dementie, maar kunnen u bij twijfel doorverwijzen. Dring zo nodig aan op doorverwijzing.

Vrijwel alle dementiespecialisten werken in alzheimercentra of geheugenpoli's van ziekenhuizen. In de regel zult u in zo'n alzheimercentrum of geheugenpoli in contact komen met een neuroloog, een psycholoog en/of

een geriater. De diagnosestelling is opgebouwd uit verschillende onderdelen. Aan de hand van gerichte vragen en vaak een psychologisch onderzoek wordt nagegaan wat de betrokkene nog wel goed kan en waar hij moeite mee heeft. Tijdens een psychologisch onderzoek worden onder meer testen afgenomen die een indruk geven van het geheugen, het concentratievermogen, de waarneming, de intellectuele vaardigheden en het planningsvermogen. Hierbij kunt u denken aan het onthouden van een aantal woorden of plaatjes of een verhaaltje, dat de patiënt direct nadat hij het hoort of ziet navertelt en een kwartier later weer. Ook oefeningen als het tekenen van een klok met daarop een bepaalde tijd horen in de regel tot een dergelijk onderzoek.

> blz. 16

Bezoek een (huis)arts

Er zijn mensen met dementie, die ontkennen dat er iets met hen aan de hand is. Zij zullen het bezoek aan de huisarts uitstellen of zelfs totaal weigeren. Een bezoek aan de huisarts combineren met een controle onderzoek zoals bij hoge bloeddruk of diabetes, zou een oplossing kunnen zijn. U kunt ook een beroep doen op zijn of haar medeleven, zoals 'ik maak me zorgen, doe het dan om mij gerust te stellen.' U kunt de dementerende ook voor het blok zetten en zelf de afspraak al van tevoren maken. Als het echt niet lukt om bij de huisarts te komen kunt u ook een 'zogenaamd onverwacht' huisbezoek aanvragen. Het is te overwegen om van te voren zelf een gesprek met de huisarts aan te vragen waarin u uw zorgen en vermoedens kunt uitspreken, voordat u samen gaat. Zorg dat u als partner of familielid altijd meegaat naar de huisarts of naar andere specialisten. Tijdens een gesprek met een arts is het verhaal van een dementerende vaak heel anders dan het uwe. Ook de herinneringen aan wat de arts tijdens een gesprek gezegd heeft kunnen bij een dementerende na afloop van een bezoek heel anders zijn dan uw eigen waarnemingen.

tip 2



Het is te overwegen om zelf een gesprek met de huisarts aan te vragen.

De tweede belangrijke bron voor de diagnosestelling wordt gevormd door waarnemingen van de specialist en gesprekken met de omgeving van de onderzochte persoon. Dat laatste is bij andere diagnosestellingen minder gebruikelijk, alleen al vanwege de privacy van de betrokkene, maar voor een goede diagnose van dementie is het onontbeerlijk. Indien daar aanleiding voor is, wordt de diagnosestelling verder uitgebreid met bijvoorbeeld onderzoek van hersenvocht of een mri-scan. Hierna is duidelijk of iemand dementerend is en zo ja, welke vorm van dementie aan de orde is.

De diagnose dementie wordt in de regel met gemengde gevoelens ontvangen. Enerzijds is er opluchting, omdat gedragingen en stemmingswisselingen opeens op hun plek vallen. Anderzijds is er ook verdriet, omdat de betrokkenen te horen hebben gekregen dat het om een ernstige, niet te genezen ziekte gaat. Op basis van de diagnosestelling kunnen alle direct betrokkenen samen een plan voor de toekomst gaan maken. Samen met de specialist kunt u gaan praten over de behandeling en/of medicatie. En ook als familie bespreekt u met elkaar welke hulp en begeleiding er nodig is.

Verschillende vormen van dementie

Er zijn verschillende onderliggende ziekten die ervoor kunnen zorgen dat dementie zich ontwikkelt. In grote lijnen kan worden gesteld dat er soms sprake is van aantasting of verschrompeling van hersencellen. De bekendste ziekte waarbij dit optreedt, is de ziekte van Alzheimer (ongeveer 70 procent van alle dementiegevallen). Een andere oorzaak van dementie is



Over de auteurs

Ruud Dirkse is een zorgvernieuwer en directeur van zorginnovatiebureau DAZ. Hij is dagelijks bezig met vernieuwingen in de dementiezorg, zoals DementTalent en het weer openmaken van gesloten afdelingen. Hij heeft meerdere handleidingen over langer thuis wonen geschreven. Hij is een zeer ervaren trainer voor familie en zorgprofessionals.

Caro Petit heeft meer dan 10 jaar ervaring als activiteitenbegeleider met mensen met dementie. Zowel Ruud als Caro hebben ook in hun directe omgeving als mantelzorger met dementie te maken gehad.

Dankwoord

Dit boek zou er niet gekomen zijn zonder de hulp van een aantal meelezers en/of meedenkers uit het werkveld:

- Irmgard van Dixhoorn, psychogerontoloog voor diverse woonservice- en zorglocaties en thuiszorginstellingen in Nederland
- Marieke Terwel, GZ-psycholoog bij een groep zorginstellingen in Rotterdam en intensief betrokken bij de zorg aan jong dementerenden
- Rolinka Romkes, verpleegkundig coördinator bij het Alzheimercentrum van de VU
- Frans Hoogeveen, specialistisch beleidsmedewerker bij een groep zorginstellingen in Den Haag en voorzitter van de Vereniging voor Psychogeriatric
- Tineke Meuwissen, voormalig directeur van een Steunpunt Mantelzorg
- Phil Mutsaers, coördinator van de Geheugenwinkel in Tilburg

Ook een aantal mensen die zelf familieleden met dementie hebben verzorgd, hebben meegelezen, dit boek taalkundig hebben begeleid en/of anekdotes hebben aangeleverd. Dat zijn: Anka Duport, Elly Douw, Maria van Bossum, Joke Bakers, Marlies Veldhuijzen, Bart de Vries en Sanne Dirkse.

Wij bedanken al deze mensen voor hun enorme inzet om dit boek tot een prachtig geheel te maken.

Iemand met dementie heeft maar beperkt ziekte-inzicht. Daarom is het van belang dat familie, vrienden en verzorgenden dit inzicht wel krijgen en ernaar handelen. Dit boek geeft hiervoor veel praktische tips gericht op communicatie, het omgaan met geheugenproblemen, mentorschap bij medische en financiële kwesties, activiteiten en het toepassen van nieuwe technieken en hulpmiddelen.

Had ik het maar geweten is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten en technische mogelijkheden. Bijzonder zijn de persoonlijke ervaringen van bekende Nederlanders, zoals Adelheid Roosen en Gerdi Verbeet.

Had ik het maar geweten is de afgelopen jaren uitgegroeid tot het best verkochte informatieve boek over dementie. De praktische toepasbaarheid van de 100 tips, de positieve toon van het boek en de herkenbaarheid van genoemde voorbeelden zorgen hiervoor.

Andere boeken in deze reeks:



(Op)nieuw geleerd, oud gedaan gaat over het lerend vermogen van mensen met dementie.

Handig bij dementie over het toenemende gevoels- en emotieleven.



Ruud Dirkse is een zorgvernieuwer en directeur van zorginnovatiebureau DAZ. Hij is dagelijks bezig met vernieuwingen in de dementiezorg, zoals DemenTalent en het weer openmaken van gesloten afdelingen. Hij heeft meerdere handleidingen over langer thuis wonen geschreven. Hij is een zeer ervaren trainer voor familie en zorgprofessionals. Caro Petit heeft meer dan 10 jaar ervaring als activiteitenbegeleider met mensen met dementie. Zowel Ruud als Caro hebben ook in hun directe omgeving als mantelzorger met dementie te maken gehad.

Praktisch, to the point en zonder omhaal van woorden.

– Prof. dr. Philip Scheltens, directeur Alzheimercentrum VUmc, Amsterdam

Naar aanleiding van dit boek heb ik twee grasparkieten voor mijn schoonmoeder gekocht. En jawel hoor: zowel de vogels als schoonmoeder kletsen de hele dag tegen elkaar.

Een gouden greep. Bedankt! **– Joke Bakers, mantelzorger**

Dementie stelt de omgeving voor veel en vaak wisselende vragen en problemen. Zorgen voor iemand die lijdt aan dementie doet een groot beroep op geduld, inlevingsvermogen en liefde. Leren hoe om te gaan met dementie is een grote uitdaging. Creativiteit en ervaringen van anderen – in dit boek in de vorm van tips en adviezen – helpen hierbij enorm.

– Marco Blom, directeur Onderzoek en Beleid, Alzheimer Nederland


KOSMOS
NUR 860

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



9 789021 560045

www.kosmosuitgevers.nl