

**Prof. dr. Dietrich Grönemeyer**

# **De men tie**

**Vertragen, begrijpen  
en begeleiden**

Zelfs  
als  
het VERSTAND  
messcherp is

de  
woordenschat  
alomvattend

woorden  
precies  
gekozen

zinnen  
briljant  
geformuleerd

en

verhalen  
volledig  
verteld

begrijpt  
niets  
zo goed  
als  
het

HART

*Dietrich Grönemeyer*

*juni 2009*

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	13
<b>1 Wat is dementie?</b>	21
<b>Waarom dementie zoveel verschillende vormen heeft en hoe we die kunnen herkennen</b>	23
Hoe voelt dementie voor mensen die erdoor worden getroffen?	27
Hoe ervaren ‘de anderen’ dementie?	29
Dementie is een wereldwijd toenemend probleem – En toch is er een sprankje hoop	32
Alzheimer, Lewy-body, vasculair – Wat is wat?	33
Hoe verloopt dementie?	41
De eerste tekenen van dementie – Bij anderen en bij jezelf	43
<b>2 Onderzoek</b>	51
<b>Er zijn dingen die we kunnen doen</b>	53
Eiwitafzettingen – Niet iedereen met plaques krijgt dementie	55
‘Stille’ ontstekingen brengen het brein in verwarring	57
Als de energiecentrales in het brein haperen	59
Trauma, stress en klappen op het hoofd	60
Stof in je neus, plastic in je hoofd	64
Veertien manieren om dementie te voorkomen of te vertragen	66

<b>3 Preventie</b>	73
<b>Kleine stappen, groot verschil</b>	75
Beweging als bescherming	77
Tai chi – De bewegingskunst van de honderdjarigen	77
De juiste voeding voor vitale hersencellen	90
Maakt opleiding echt het verschil? Het klinkt logisch, maar zo eenvoudig is het niet	107
Horen en zien – Onderschatte sleutels tot geestelijke gezondheid	110
Creativiteit als hersentraining	114
Samen in plaats van alleen	117
Wees voorzichtig met genotsmiddelen	123
Ontspanning en slaap	127
<b>4 Beter leven met dementie</b>	131
<b>Welkom in een andere wereld</b>	133
‘Moordenaars!’ – Als de oorlog weer naar boven komt	136
‘Je bent mijn neef!’ – Verward zijn nemen zoals het komt	140
‘Alles gestolen!’ – Waar mensen met dementie bang voor zijn	142
‘Ik wil naar huis’ – Mensen met dementie die gaan dwalen	145
Autorijden met dementie? Doe het alsjeblieft niet	149
Pasta in de citruspers – Hoe mensen met dementie hun leven op hun eigen manier organiseren	151
‘Die vrouw heet blauwe plek!’ – Begrijpen, ook als de woorden door elkaar buitelen	153
‘Ik ben zo verdrietig...’ – Wat nog gezegd wil worden	155
‘Puzzels zijn echt verschrikkelijk’ – Cognitieve training heeft zo haar beperkingen	158
‘En dan ga ik met een flinke vaart de aarde in’ – Doodsverlangen en geloof	161

<b>5 Lastige situaties in het ziekenhuis, het verpleeghuis en thuis</b>	165
‘Dokter, dat ga ik echt niet doen’	167
Is het dementie, of is er iets anders aan de hand?	168
Is het nog een depressie? Of al dementie? Hoe die twee met elkaar samenhangen	175
‘Gooi dat weg, het stinkt!’ – Gezond eten in de zorg en thuis, ondanks alles	177
‘Proost!’ – Zo krijg je iemand weer aan het drinken	188
‘Slik dat nou eens door!’ – Als pillen slikken zo eenvoudig zou zijn...	191
Pijn herkennen – Ook zonder woorden	193
Hoge bloeddruk en hartritmestoornissen – Vaak over het hoofd gezien	194
Woede in plaats van koorts – Infecties herkennen bij mensen met dementie	197
Vallen – Wanneer mensen met dementie ietsels vergeten	201
‘Natuurlijk heb ik mijn tanden gepoetst!’ – Mondzorg	204
‘Nee hoor, dat heb ik helemaal niet nodig’ – Incontinentie	207
‘Ik geef je zo een mep, hoor!’ – Wanneer mensen met dementie agressief worden	209
Rechten en plichten	215
Het is een precaire zaak, maar van groot belang	216
En hoe gaat het eigenlijk met jou? – Zorg en zelfzorg	221
 <b>6 Een kwestie van waardigheid</b>	 227
<b>Menselijkheid, hoop en liefde</b>	229
Levensvreugde – Juist nu	229
Voor een dementievriendelijke samenleving	230

<b>Dankwoord</b>	235
<b>Bijlage</b>	237
<b>Belangrijke vormen van ondersteuning</b>	237
Informatie, advies en ondersteuning bij dementie	243
Dementie? Vijf feiten om door te vertellen	251
Acht hacks voor een dementievriendelijke woning	253
Acht manieren om crisissituaties op te lossen	257
Hulp via de telefoon	261
<b>Noten</b>	263

## Voorwoord

‘Dietrich, er is iets mis in mijn hoofd.’ Dat zei mijn vader vaak terwijl hij driftig op zijn schedel klopte. ‘Dietrich, ik voel dat er iets niet klopt.’ In het begin nam ik het niet zo serieus. ‘Ja, vader, je wordt ouder, en dan is de doorbloeding misschien niet meer zo goed.’ Maar mijn vader liet zich niet door mijn sussende medische verklaring geruststellen. ‘Nee, nee, Dietrich, het voelt echt anders in mijn hoofd.’ Als ik nu terugkijk, zie ik dat hij gelijk had. Hij zag zijn dementie al vroeg aankomen, veel eerder dan wij – zijn zoons, zijn vrouw, zijn vrienden.

Het begon heel geleidelijk. Eerst veranderde zijn trotse, krachtige tred in een voorzichtig schuifelen: Parkinson, wat wel vaker voorkomt bij dementie. En toen gebeurde er iets wat totaal niet bij hem paste. Mijn moeder kwam later dan verwacht op een familiefeest, en hij raakte volledig buiten zichzelf. Het was pure woede, rauwe agressie. Vanaf dat moment was het niet meer mogelijk om tot hem door te dringen. Alsof de dementie van de ene op de andere dag een knop in hem had omgezet. Hij sloeg om zich heen. We probeerden hem allemaal tot rust te brengen, in bedwang te houden, hem op welke manier dan ook vast te houden.

Het duurde niet lang voordat de diagnose duidelijk was: een snel voortschrijdende Lewy-body-dementie. Maar wat heb je aan zo’n diagnose als je vader schreeuwt? Als hij slaat? Als hij zomaar

de weg op loopt en zichzelf en anderen in gevaar brengt? Als hij onder de douche zit en tegen onzichtbare soldaten schreeuwt: 'Moordenaars, moordenaars, moordenaars!'

Dat zijn momenten die me diep hebben geraakt. Ik heb er al heel veel meegemaakt. Bij mijn vader kwamen tijdens de dementie de oude oorlogstrauma's uit Stalingrad terug. Mijn tante werd in haar dementie elke drie minuten opnieuw verliefd op hetzelfde hondje. Mijn moeder zei op een gegeven moment helemaal niets meer. Mijn oma droeg tijdens haar dementie, voor de zekerheid, altijd een keukenmes bij zich. In haar beha.

Maar ondanks alle uitdagingen die dementie met zich meebrengt, is er altijd ook iets moois, iets ontroerends, iets wonderlijks. Ook al leven mensen met dementie in hun eigen wereld, die wij niet altijd begrijpen, er is wel degelijk ruimte om oude conflicten los te laten, om weer dichterbij elkaar te komen, op een fijne manier samen te leven, te lachen en het leven te vieren. Ik ben oprecht dankbaar dat het Herbert, Anja en mij, samen met onze gezinnen, de kinderen en kleinkinderen, ondanks alles steeds weer is gelukt om de mensen in onze familie die door dementie zijn veranderd te laten glimlachen, soms zelfs weer te laten spreken.

We willen allemaal oud worden, maar liever zonder oud te zijn. Het liefst blijven we fit en vitaal tot ver na ons negentigste, met hardloopschoenen, een smartphone en een ondeugende glimlach op ons gezicht. Dat is natuurlijk een mooi ideaal, en in reclames ziet het er ook altijd heel overtuigend uit. Maar ouder worden bestaat helaas niet alleen uit fit zijn en verre reizen maken. Zo zijn er onvermijdelijk lichamelijke ongemakken, en is er verdriet, afscheid en verlies. Maar die duwen we het liefst weg. Vooral als het over dementie gaat.

Omdat we niet weten hoe we ermee moeten omgaan. Omdat het ons beangstigt, dat stille verdwijnen dat je niet kunt tegenhouden, niet kunt wegopereren, niet kunt wegredeneren. Het

past niet bij het beeld van de perfect functionerende ‘best ager’, en daarom raken mensen met dementie vaak uit beeld. Niet uit kwaadwilligheid. Maar omdat hun nabijheid ons ongemakkelijk doet voelen, omdat hun verwarde gedrag ons beangstigt en we het onacceptabel vinden. Terwijl juist nabijheid en acceptatie nodig zijn.

Eind 2023 leefden in Nederland naar schatting ruim 290.000 mensen en in Vlaanderen 150.000 mensen met dementie. Elk jaar komen daar duizenden mensen bij. Alleen al in 2023 kregen ongeveer 40.000 tot 45.000 mensen in Nederland de diagnose dementie – vrijwel allemaal mensen boven de 65 jaar. De aantallen blijven stijgen omdat we allemaal ouder worden. Dat is op zichzelf een positieve ontwikkeling, maar het heeft ook gevolgen. Als er op het gebied van preventie of behandeling niets wezenlijks verandert, zullen in Nederland in 2050 naar verwachting meer dan een half miljoen mensen met dementie leven. Voor Vlaanderen is de schatting 260.000, voor heel België ruim 360.000. Dat zijn geen anonieme getallen. Het gaat om ouders, grootouders, burens, vrienden. En ooit misschien wel om onszelf.<sup>1</sup>

In het onderzoek wordt duidelijk vooruitgang geboekt. Maar toch is er nog steeds geen betrouwbaar geneesmiddel. Het is nog altijd niet helemaal duidelijk waarom mensen dement worden, wat er precies in het brein gebeurt en of het ziektebeeld bij iedereen hetzelfde verloopt. We weten wel dat erfelijke factoren een rol kunnen spelen, net als een ontregelde energiestofwisseling in het brein of een ontspoorde immuunreactie. En het wordt steeds duidelijker dat ook diepe emotionele wonden erbij betrokken kunnen zijn, trauma’s die diep verankerd zijn.

In sommige gevallen lijkt dementie een poging van het brein om zich tegen overbelasting te beschermen. Een laatste schuilplaats waarin de moegestreden ziel zich terugtrekt. Of het nu om je vader, je zus, een vriend of jezelf gaat, vaak is niet te zeggen wel-

ke van deze factoren doorslaggevend zijn. Misschien is het er één. Het kunnen er ook meer tegelijk zijn.

Maar één ding is duidelijk: alleen als we bereid zijn al deze mogelijkheden mee te nemen, gaan we anders naar dementie kijken. Dan zien we dementie niet meer als een afschuwelijk noodlot waar we liever niets mee te maken hebben, maar als onderdeel van een complex verhaal van het ouder worden. En dan kunnen we er ook met meer begrip en mildheid mee omgaan.

En of we nu ooit volledig zullen doorgronden wat er bij dementie in het brein gebeurt, of we haar kunnen afremmen of genezen, mijn grootste wens is een andere: dat we zien hoeveel waardigheid er in elk mensenleven schuilt, ook wanneer het een andere vorm aanneemt. Ook wanneer het niet meer functioneert zoals we gewend zijn.

Mensen met dementie hebben er recht op om volwaardig aan het leven deel te nemen. Ze hebben recht op aandacht en zorg. Op menselijke nabijheid. Ze horen niet buitengesloten of weggestopt te worden, maar midden in het leven te staan, bij ons, bij de mensen die het geluk hebben nog helder te kunnen nadenken.

Dat betekent onder andere een liefdevolle, geduldige omgang met elkaar binnen het gezin. En in zorginstellingen een dagelijkse routine die we ook voor onszelf zouden willen. Maar juist daar faalt ons systeem vaak. Mensen met dementie worden nog veel te vaak rustig gehouden, genegeerd of op de verkeerde manier benaderd, niet vanuit slechte bedoelingen, maar omdat het systeem tekortschiet, de tijd ontbreekt en mensen niet goed worden opgeleid.

Familieleden zijn overbelast. Hoe kunnen zij de zorg voor iemand met dementie volhouden als ze ook moeten werken en een gezin draaiende moeten houden? Ook op veel zorgverleners ligt te veel druk. Door de manier waarop ziekenhuizen zijn ingericht, is er nauwelijks tijd of ruimte voor mensen met dementie. Die lig-

1

Wat is dementie?

## Waarom dementie zoveel verschillende vormen heeft en hoe we die kunnen herkennen

Ik was vijftien toen ik voor het eerst met dementie in aanraking kwam. Of beter gezegd: toen het me voor het eerst opviel. Dat was bij mijn lieve tante, de zus van mijn moeder, een vrouw met een groot hart en een zwak voor dwergschnauzers. De dwergschnauzer die ze toen had, heette Snuffie. Een schat van een hond. Zo lief dat mijn tante steeds opnieuw verliefd op hem werd.

‘Hoe heet die lieve hond?’ vroeg ze.

‘Snuffie,’ zeiden wij.

‘O, wat is hij schattig. Wat een lieve hond.’

Drie minuten later: ‘Zeg eens, hoe heet die schattige hond?’

‘Snuffie, lieve tante.’

‘Ach, wat is hij leuk. Kom eens hier, kleintje.’

Weer drie minuten later: ‘Wat is dat voor een lieve hond? Hoe heet hij?’

En zo ging het elke dag opnieuw. Altijd diezelfde verwondering, dezelfde vraag en hetzelfde antwoord. Snuffie, Snuffie, Snuffie.

Wij waren jong en begrepen er niets van. ‘Die is getikt!’ We dreven de spot met haar. We wisten niet beter. Wat we toen nog niet begrepen, was dat dementie een ziekte is die een mens beetje bij beetje afneemt wat hem dierbaar is. Zijn herinneringen. Zijn houvast. Zijn hele wereld.

Wat we ook niet wisten, was dat onze tante zwaar getraumatiseerd was. Door de oorlog. Door het verlies van haar geliefde thuisland Estland. Samen met mijn moeder en haar zussen zag ze hoe vreemden hun huis binnendrongen, dat ze halsoverkop hadden moeten verlaten, en hoe die mensen het zich toe-eigenden. Ze moet doodsangsten hebben uitgestaan toen het schip waarmee ze over de Oostzee wilden vluchten, zonder hen vertrok. En opnieuw toen ze vanaf de haven zagen hoe dat schip door bombardementen in de Oostzee ten onder ging, samen met iedereen die erin was geslaagd een plek aan boord te bemachtigen. Vrienden. Buren.

Ze kwamen allemaal om; mijn grootmoeder en haar dochters ontsnapten aan de dood. Met een simpele bolderkar, per boot en met paardenwagens trokken ze van Tallinn naar Danzig en van Danzig naar Goslar. Tot op de dag van vandaag begrijp ik niet hoe ze dat hebben klaargespeeld. Maar ik weet wel dat de verschrikkingen van de oorlog en de angst van die vlucht diepe sporen hebben nagelaten. Bij hen alle vier.

Veel mensen uit de generatie van oorlogskinderen en hun ouders hebben de verschrikkingen van die jaren diep weggestopt. Met ijzeren zelfdiscipline. Met hardheid tegenover zichzelf en anderen. Door zichzelf eindeloos en rusteloos bezig te houden. Maar op hoge leeftijd hebben ze vaak de energie niet meer om die herinneringen onder de deksel te houden. Dan zoeken die verdrongen herinneringen een uitweg, soms in de vorm van dementie.

Mijn grootmoeder was streng tot op het bot. Voor ons als kinderen was ze een soort kruising tussen een gevaarlijke draak en een militair type – niet in uniform, maar met een schort voor. Hartelijkheid was niet haar sterkste kant, in elk geval niet in de jaren dat ze nog helemaal helder was. Toen de dementie zich langzaam maar zeker begon aan te dienen, veranderde ze. Plotseling was ze opgewekt, bijna uitgelaten. Ze vertelde grapjes en float soms zelfs een deuntje. Ik was wantrouwig.

Was dit niet diezelfde grootmoeder die ons bij het middageten in de houding liet staan tot onze moeder zat? Bij wie we niet mochten opstaan voordat onze moeder opstond? Die met een strenge blik door de keuken patrouilleerde om te controleren of wij, drie broers, de tafel netjes dekten, zorgvuldig afruimden, alles goed afwasten, keurig afdroogden en alles precies op de juiste plek terugzetten?

(Terwijl een van ons liever oefende met gitaarspelen. Grootmoeder liet dat toe, misschien vanuit een vooruitziende wijsheid.)

Later kon grootmoeder wel lachen om die keukentaferelen. Maar het duurde niet lang voordat ze zich die verhalen niet meer herinnerde, geen idee meer had wat een keuken eigenlijk is, en mij uiteindelijk ook niet meer herkende.

‘Wie bent u eigenlijk?’ vroeg ze, terwijl ze me aankeek alsof ik een vreemde was.

‘Oma, ik ben uw kleinzoon.’

‘Ik heb geen kleinkinderen.’

‘Jawel, oma, ik ben het, Dietrich.’

‘Ken ik niet.’

Ze ging tegenover me zitten, kneep haar ogen samen en vroeg opnieuw:

‘Wie bent u? U ziet er heel gevaarlijk uit!’

Ik probeerde te glimlachen. ‘Oma, ik ben toch uw kleinzoon.’

‘Ik heb geen kleinkinderen. Wat wilt u van mij? Ik ben bewa-  
pend. Ik kan mezelf verdedigen!’

Razendsnel greep ze onder haar blouse en haalde een keuken-  
mes uit haar beha.

‘Blijf uit mijn buurt!’

Ik schrok en schoof voor de zekerheid een stukje achteruit. Ik probeerde te bedenken wat ik nu moest doen. Waarom dat mes? Waarom in haar beha? Hoewel ik verbijsterd was, begreep ik op dat moment dat verdediging voor haar letterlijk van levensbelang

moest zijn. Dus zei ik, zo neutraal mogelijk: ‘Jezelf verdedigen is nooit verkeerd.’

Ik haalde een paar keer diep adem. Daarna leek het me – uit pure angst dat ze me iets zou aandoen – het verstandigst om mee te spelen met haar verwarring en zonder haar te provoceren rustig uit de keuken weg te sluipen.

‘Ik ga nu hoor, want ik ben heel bang voor u!’

Toen ik later weer bij haar was, wist ze niets meer van wat er was gebeurd. Ik wel. Maar op dat moment begreep ik dat mijn oma, hoe afschuwelijk ik die keukenscènes uit mijn jeugd ook had gevonden, geen ‘harde vrouw’ was. Ze was een vrouw die tijdens haar vlucht noodgedwongen zo hard had moeten worden dat ze met tanden, klauwen en een keukenmes kon vechten voor haar eigen leven en dat van haar drie dochters. Ze moest hard worden om te kunnen overleven.

Toen die groep vluchtelingen in Goslar aankwam, duurde het niet lang voordat mijn ouders elkaar leerden kennen. Mijn vader was pas net terug uit de oorlog. Stalingrad. Hij was dankbaar dat hij nog leefde, al had hij nog maar één arm, zijn linker; zijn rechterarm was in Rusland achtergebleven. Met keiharde zelfdiscipline dwong hij zichzelf niets te laten merken van de stomp of de pijn.

Zoals zoveel jonge vaders in de jaren vijftig was ook mijn vader niet bepaald zachtzinnig. Toen wij ouder werden, werden de politieke discussies met hem eerder moeilijker dan makkelijker. Ik was tegen kernenergie, hij was er juist voor. Ik pleitte voor meer vrijheid rond seksualiteit, hij voor strenge normen en regels. En zo ging het maar door. Ik kon daar niet altijd even goed mee omgaan.

Pas toen zijn eerste kleinzoon en later zijn kleindochters werden geboren, werd hij wat milder. Hij werd toegankelijker, meer betrokken, en tijdens onze politieke discussies aan tafel klonk hij soms zelfs wijs.

‘Zoek altijd het midden,’ zei hij. ‘Blijf in het midden. Laat je niet meeslepen door de extremen, of het nu rechts of links is. En probeer elkaar te begrijpen.’

Op een gegeven moment begreep ik dat je met radicale standpunten nergens komt. Ook ik niet. Je moet bruggen slaan tussen tegengestelde polen. Je moet naar elkaar toe bewegen, ook al is dat soms lastig.

Nu ben ik dankbaar dat ik dat moment van toenadering met mijn vader heb mogen meemaken, voordat hij op zijn zevenentachtigste van de ene op de andere dag in zijn dementie wegzonk. Op die verzoening had ik lange tijd niet durven hopen. Maar het is er toch van gekomen. Dat geeft rust en werkt tot op de dag van vandaag door.

## **Hoe voelt dementie voor mensen die erdoor worden getroffen?**

Er is geen meetapparaat, geen test, geen observatietechniek waarmee je kunt vaststellen hoe dementie vanbinnen voelt. Wat we wel denken te weten, is dat dé dementie niet bestaat. Er zijn alleen mensen mét dementie, en bij ieder van hen verloopt die anders. Iedereen beleeft dementie op zijn eigen manier. Zelfs op een en dezelfde dag kan dementie 's ochtends anders worden ervaren dan 's middags, en 's avonds weer anders.

Soms was ik voor mijn oma haar broer, soms een vreemde; zelden was ik Dietrich. Soms was de nevel dik, soms was hij weg.

Soms lijkt het alsof iemand met dementie de wereld ervaart als iemand die dronken is: verward, scheefgetrokken, vertraagd. Of als een heel jong kind: zonder richting, doelloos, zonder woorden. Maar dat beeld is misleidend. Ook al lijken sommige reacties op elkaar, vanbinnen speelt iets heel anders.

Als je iemand met dementie behandelt als een dronkenlap, doe

je hem of haar tekort. Wie met hem of haar praat alsof hij of zij een peuter is, doet hem of haar evenzeer tekort. Mensen met dementie zijn volwassenen met ervaringen, met emoties, met een menselijke waardigheid die niet aantastbaar is. Of die dat in elk geval niet zou mogen zijn.

Het woord *dement* komt uit het Latijn. *De-* betekent weg, af, naar beneden. En *mens* betekent geest, verstand. Letterlijk is een dement mens dus iemand zonder geest, iemand die zijn verstand kwijt is. *Dement* is een woord dat kan neerbuigen en stigmatiseren. Zoals bij zoveel Latijnse woorden met het voorvoegsel *de-* – demotiveren, defect, deformatie – gaat het om iets dat verloren is. Maar een mens met dementie is niet defect en niet verloren. Hij of zij is een mens die we niet mogen opgeven.

We weten niet wat er in onze ‘dementé’ medemens omgaat, net zomin als we weten wat er speelt in het hoofd van iemand die ‘gezonder’ is. En toch helpt het als we proberen ons te verplaatsen in de innerlijke wereld van iemand met dementie. Dat lukt in de literatuur soms beter dan in de geneeskunde.

Zo is er bijvoorbeeld de vertelling *De oude koning in zijn rijk* van Arno Geiger.<sup>3</sup> Voor deze oude koning – Geigers vader – bestaat er geen wereld buiten zijn dementie.<sup>4</sup> Daarom probeert de zoon in de wereld van zijn dementerende vader binnen te stappen. Dat lukt hem nooit helemaal; de vader blijft ondoorgrondelijk.<sup>5</sup> En toch ontmoeten ze elkaar op een ander niveau opnieuw. De oude conflicten zijn vergeten. De uren die ze samen aan tafel doorbrengen zijn aangenaam. Geiger schrijft dat zijn vader toekijkt. ‘Vaak is het alsof hij niets weet en toch alles begrijpt.’<sup>6</sup>

Of de roman *Leergut* van Jörg Maurer.<sup>7</sup> ‘Het is niet onaangenaam om niets meer te begrijpen...’ Het zijn de anderen, de gezonden, die het deze mens moeilijk maken zodra zij hem willen terughalen naar de ‘juiste wereld’. Zijn eigen droomwereld lijkt hem veel interessanter, of in elk geval helemaal niet beangstigend. Het

## Dementie is een ingrijpende ziekte, maar er is meer mogelijk dan je denkt

In *Dementie* laat prof. dr. Dietrich Grönemeyer zien hoe je met relatief kleine aanpassingen in je dagelijks leven invloed kunt uitoefenen op het risico op en het verloop van dementie. Denk aan beweging, gezonde voeding, sociale verbinding, ontspanning en een positieve levenshouding.

Met persoonlijke en ontroerende anekdotes en de nieuwste inzichten uit de geneeskunde, psychologie en voedingsleer maakt Grönemeyer complexe materie toegankelijk en begrijpelijk. Hij laat zien hoe belangrijk het is om aan te sluiten bij de belevingswereld van iemand met dementie en gaat in op de dagelijkse uitdagingen waar patiënten en hun naasten mee te maken krijgen.

Een helder en hoopvol boek, dat inzicht, steun en concrete handvatten biedt aan iedereen die met dementie te maken krijgt.



**Prof. dr. Dietrich Grönemeyer** is een van de bekendste artsen van Duitsland. Naast zijn werk als arts en wetenschapper schreef hij vele bestsellers, die in zo'n twintig talen zijn verschenen.

**KOS  
M•S**

NUR 860

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

