

Inhoud

Dankwoord	9
Voorwoord	11
Inleiding	13
1 Ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie	19
2 Na de diagnose: mantelzorger	25
Terminologie	29
Niet-pluisgevoel	31
3 Ontkenning en acceptatie	35
4 De dag breekt aan	45
Rust	45
Reinheid	46
Regelmaat	49
Geduld, humor en zelfbeheersing	50
5 Ontbijt en medicatie	55
6 Dementie is moeilijk	57
Geheime afspraak	62
7 Taken in en om het huis	65
Bed opmaken	65
Afdrogen	66
Sokken sorteren	66
Handdoeken opvouwen	66

Groenten en fruit snijden	66
Afstoffen	67
Opruimen en opbergen	67
Coupons en voordeelbonnen uitknippen	67
In boeken kijken	67
Kleine huisdieren	67
Oma's broodpudding bakken	68
Vrijwilligerswerk	69
Herinneringsboeken	69
Een heel goed idee	70
Naar buiten – tuinieren	71
Krant	72
8 Muziek, televisie en telefoon	75
Muziek	75
Televisie	80
Telefoon	82
9 Eten	85
10 Auto, sleutels, financiën en vermissing	89
Auto	89
Sleutels	90
Financiën	90
Vermissing	92
11 Naar buiten	95
Openbaar vervoer	97
Buddy	98
12 Dokters en ziekenhuizen	101
Bij de neuroloog	101
In het ziekenhuis	103
Bij de huisarts	108
Bij de tandarts	109
Kinesitherapie/fysiotherapie	110
13 Uitstapjes, winkelen en dementievriendelijke initiatieven	111
Fietsen	111

Wandelen	112
Winkelen/boodschappen doen	112
Kapper	114
Pedicure	115
Kerk	115
Dementievriendelijke initiatieven	117
Musea	118
Nog meer uitstapjes	118
14 Café en restaurant	121
15 Familie, vrienden en gevoelens	125
Overlijden	130
Vrienden	131
Schuldgevoelens	136
16 Gedrag	139
In hun waarde laten	139
Keerzijde van de medaille	140
Onrust	141
Naar evenwicht zoeken	141
Ontremd gedrag	144
17 Vragen	149
18 Taal	153
Onze eigen taal	155
19 Reizen	157
20 Feest- en hoogtijdagen	161
21 Humor	165
22 Avond	169
Sundowning	169
Vermoeidheid	169
Concert/theater	171
Lezingen	173
23 Nacht	175
Incontinentie	178
Angst	179

Trauma's	180
Kantelmomenten	180
24 Tot slot	185
Epiloog	189
Bronnen	191
Over de auteurs	193