

Bespreking: Guus van der Veer

Jacques Boersma: 'Watten in mijn hoofd' Alzheimer-ervaringen. Profiel Uitgeverij, Bedum 2013. ISBN 9789052945392 (Dementie / Alzheimer/ED/1) Zie ook: [www.profiel.nl](http://www.profiel.nl)

**Soort boek/ziekte/stijl:** Dit boek bevat 30 korte stukjes (2 pagina's) waarvan een aantal eerder verschenen is als columns in het Dagblad van het Noorden. De columns worden afgewisseld met 12 gedichten van Berthe Zwama; het boek is geïllustreerd door een nicht van de auteur (Joke Dijk-Boersma). Het boek geeft een indruk van de ervaringen van de schrijver met Alzheimer sinds, twee jaar voor de publicatie ervan, deze ziekte bij hem werd geconstateerd. Jacques Boersma deelt ook zijn gedachten over medicijnen, wetenschappelijk onderzoek en alternatieve therapieën met de lezer. Boek van 96 pagina's.

**Over de schrijver:** Jacques Boersma is emeritus hoogleraar kennismanagement aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hij is getrouwd en woont met zijn vrouw in Drenthe. Zij hebben twee zoons, een dochter en vijf kleinkinderen. Ook zijn moeder en vijf jaar oudere zus kregen Alzheimer voordat bij hem werd gediagnosticeerd. Zie ook: [http://www.boersma-imc.nl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=46&Itemid=53](http://www.boersma-imc.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=46&Itemid=53)

**Korte beschrijving:** Een deel van de 'columns' gaat over persoonlijke ervaringen van de schrijver. Zo kunnen we lezen over bijvoorbeeld wat hij in het verdere verleden meemaakte als mantelzorger voor zijn dementerende moeder, hoe hij voor het eerst het gevoel kreeg dat er echt iets mis was met zijn hersenen, en hoe hij schrok toen hij de MRI van zijn hersenen zag. In andere stukjes gaat het vooral over hoe hij probeert de moed erin te houden, nog wat van het leven te genieten, en iets voor lotgenoten te betekenen. Ook komen zijn ervaringen met alternatieve genezers en remedies die op het internet beschreven worden zoals kokosolie aan de orde. Sommige stukjes zijn in meer algemene zin opinierend en informerend; ze gaan bijvoorbeeld over het wetenschappelijk onderzoek, de rol van erfelijke factoren bij het ontstaan van Alzheimer enzovoort.

**Wat viel op:** Ondanks het loodzware onderwerp hebben de meeste stukjes een lichte toon. Daardoor wordt het voor de lezer mogelijk om zich in een onderwerp te verdiepen waar de meeste mensen liever niet over willen doordenken.

**Citaten:** Pag.26: "Mijn vrouw en ik bekijken de MRI van mijn brein. Terwijl we staren naar de beelden geeft de neuroloog in zijn taal een toelichting. We horen de woorden van de neuroloog maar de uitleg dringt niet tot ons door. De essentie ervan begrijpen we maar al te goed. Pas als we thuis zijn durven we er heel voorzichtig over te praten. We bekennen elkaar dan dat we beiden aanvoelden dat die foielelijke hersenen ziek zijn. We weten hoe gezonde weefsels eruit zien met van die mooie in elkaar gestrengelde weefsels. Maar dit is geheel anders.(..) Een wat kleurstelling betreft lelijke massa met zwarte en grijze vlekken loert mij aan. "

Pag.59:"Een kwartier later dan gepland arriveren we bij het Alzheimer Research Centrum. Eenmaal binnen, worden we snel aan het werk gezet door de research-verpleegkundige die de leiding heeft. Mijn vrouw gaat met een medewerker in

gesprek. Waar ging het gesprek over, vroeg ik later. Over mij natuurlijk, antwoordde ik maar voor haar. Want dat is bij deze ziekte strijk en zet, er wordt vaak en veel over mij gesproken. Daar zal ik nooit aan wennen.”

Pag.62: “Volgens de auteur van het artikel moet de verklaring voor de verbetering bij Steve gezocht worden in ketonen. Kokosolie wordt door de lever omgezet in ketonen en deze worden als energiebron gebruikt door het brein. Normaal is de brandstof glucose, maar door de ziekte van Alzheimer zou dit verbruik minder effectief zijn. Ketonen zouden een vervangende brandstof kunnen zijn. Waarom zou ik het niet uitproberen als het zo simpel is?

Dus ben ik in de supermarkt gaan speuren naar kokosolie. Na enig zoeken heb ik geconcentreerde cococrème gevonden. Dit vrij vette product kun je als je het in de koelkast bewaart vrij gemakkelijk in kleine stukjes hakken. Dat spul ben ik twee keer per dag in de yoghurt met muesli gaan gebruiken. En ik moet zeggen, na enkele weken leek het alsof er een opschoning in mijn brein had plaatsgevonden.

Enige maanden later las ik in de krant dat van kokosolie geen langdurige verbetering verwacht mag worden. Er is besloten geen groot wetenschappelijk onderzoek te doen naar de werkzaamheid van kokosolie bij dementie, zodat het bewijs helaas niet geleverd of ontkracht kan worden. Zelf heb ik de kokosolie nog enige tijd in de ochtend-yoghurt gebruikt.”

Recensies/extra:

<http://www.trouw.nl/tr/nl/5009/Archief/archief/article/detail/3356024/2012/11/30/Verzet-tegen-de-watten-in-zijn-kop.dhtml>

<https://www.hersenenencognitie.nl/contents/2477>

[http://www.seniorenkrantgroningen.nl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4263&Itemid=56](http://www.seniorenkrantgroningen.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=4263&Itemid=56)

<http://www.radio1.nl/item/87818->

[Jacques%20Boersma%20schrijft%20boek%20over%20zijn%20Alzheimer.html](http://www.radio1.nl/item/87818-Jacques%20Boersma%20schrijft%20boek%20over%20zijn%20Alzheimer.html)