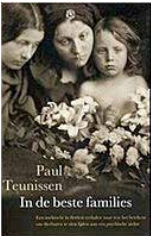
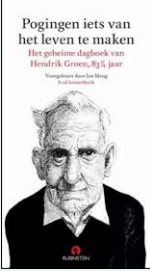
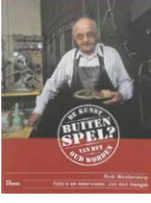


	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
1		Marjolein Kien / Marion Westerduin	Communicatieve vaardigheden	Methode communicatieve vaardigheden voor de helpende niveau 2	Communicatie
2		H. van Breukelen	Om naar u te luisteren	"In Nederland zijn veel ouderen ondergebracht in een verpleeghuis, ziekenhuis of hospice. Het gaat om mensen die uit hun gewone doen zijn gebracht: de vanzelfsprekendheid van hun leven is verdampd. Vanwege hun geestesgesteldheid is contact uiterst moeizaam. Gebruikelijke gesprekstechnieken en antwoorden op vragen over lijden en dood zijn daarom niet bruikbaar in het zogenaamde 'presentie-pastoraat'. In waaier van 26 gesprekken laat Pastor Henk van Breukelen zien welke luisterhouding wel vruchtbaar kan zijn voor een goed contact met deze ouderen. Dat vraagt zitvlees en langdurig luisteren om tot hen door te dringen. Wat is wezenlijk? Wat is valse ruis? Hebben zij inzicht in wat hun is overkomen? Hebben wij 'anderen' dat wel? Soms gaat pas in de laatste dagen van een mens het levensdoek open, meestal zonder applaus omdat er niemand meer in de zaal zit. Een boek over de ware betekenis van 'luisteren', bestemd voor wie werkzaam is in de ouderenzorg. Met prachtige gouaches, gemaakt door kleinkinderen van deze opa's en oma's."	Communicatie
3		Cleve, Jay	De tranen voorbij	"Ieder mens voelt zich weleens down. Een sombere bui kan als een zeer gezonde uitlaatklep fungeren. Maar wanneer negatieve gevoelens vaak en langdurig de overhand krijgen, waardoor ze iemand keer op keer hinderen bij de dagelijkse bezigheden en contacten, kan er sprake zijn van depressie. Tijdens een depressie keren perfectionisme, zelfkritiek en schuldgevoelens zich tegen ons en verstikken alle positieve gedachten. We komen dan terecht in een neergaande spiraal van negativiteit, angst en verdriet, die ons leven langdurig kan ontwrichten. Toch hoeven we zo iets niet passief over ons heen te laten komen. Dit boek leert ons depressieve gevoelens in onszelf te herkennen en te bestrijden. Het pakt depressie op twee manieren aan: op korte termijn, waarbij het ons leert snel de sombere buien te boven te komen, en daarna op langere termijn, met aanwijzingen over manieren om onszelf zodanig te veranderen dat de depressies minder kans hebben. Speciale aandacht wordt besteedt aan het verbeteren van relaties met anderen, een belangrijke factor in het beheersen van depressies."	Depressie
4		W.A. Nolen / O.J. Rafaelsen	Depressie	Dit heldere met veel inleving geschreven boek geeft antwoord op de meest essentiële vragen: Wat is depressie, wat zijn de oorzaken en welke behandelingen zijn er mogelijk etc.	Depressie
5		-	Depressie en muziek	Preludium op een historisch thema.	Depressie

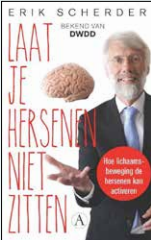
Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
6 	-	Depressie te lijf	Dit boek behandelt de verschillende aspecten van depressie en geeft antwoorden op veelvoorkomende vragen bijvoorbeeld; wat is depressie?	Depressie
7 	Paul Teunissen	In de beste families (psychose)	Greetje was een wandelaar geworden. Haar pad was vier parketstroken breed en liep vlak langs de eettafel, waaraan Frans zijn brood at. Frans was eraan gewend geraakt, zoals een stratenmaker went aan het voorbijrazende verkeer. Dit dwangmatige bewegen was iets van het laatste jaar. Voor die tijd waren er de angsten. Iedereen die een partner, een broer of een kind heeft met een psychische stoornis, weet hoe zwaar dat kan zijn. In de beste families geeft een stem aan deze grote, groeiende groep mensen – in Nederland meer dan een miljoen. Niet de ziekte of de zieke staat centraal, maar de gevolgen voor de omgeving. We maken kennis met de 14-jarige boerenzoon Japie die na het overlijden van zijn moeder op de boerderij achterblijft met een vader die zich na een psychose de nieuwe Messias waant. Met de vader van de 30-jarige Erwin die elke middag vanuit zijn werk naar een achterbuurt rijdt, om zijn zwerende en schizofrene zoon op te pikken. Met mededogen en humor en in een prachtige stijl boort Paul Teunissen in In de beste families een enorm reservoir aan van niet eerder beschreven ervaringen, die een grote groep, vaak strijdbare en levenslustige mensen tot in het diepst van hun wezen raakt.	Depressie
8 	Reader's Digest	Diabetes de baas	In diabetes de baas vind u veel praktische tips voor een gezonder en gelukkiger leven - mét uw diabetes.	Diabetes
9 	L. Heijmans-Beek	Doe mij maar diabetes	"Loes Heijmans – Beek (1983), zelfstandig ondernemer in de trouwbranche, kreeg op 28 januari 2004 een diagnose die haar leven veranderde: diabetes type 1. Haar onbezorgde studentenleven veranderde in één klap naar een zo gestructureerd mogelijk leven met prikken, spuiten en koolhydraten tellen. Nu, elf jaar later is er veel veranderd. De spuit maakte plaats voor de pomp, het prikken maakte plaats voor de sensor en koolhydraten tellen werd een gewoonte. Onbezorgd is het leven niet meer geworden, uitdagender des te meer. Loes ging niet bij de pakken neerzitten en vond een manier om te leven met haar diabetes. Ze volbracht haar studie, zette een eigen bedrijf op en trouwde met de liefde van haar leven. Met humor en doorzettingsvermogen, gaat zij de eeuwige strijd met diabetes aan, om de leiding over haar eigen leven te houden. Een leven vol dromen, uitdagingen, frustraties, angsten en echte liefde."	Diabetes
10 	Margreet van Putten	Voeten en diabetes	"Dit boek geeft een compleet overzicht over de voetproblemen van mensen met diabetes. Elke voetzorgprofessional en andere zorgprofessionals die de diabetische voet ter hand nemen zullen met veel interesse de nieuwe inhoud lezen. Naast de belangrijke oorzaken van de diabetische risicovoet, diabetische neuropathie en perifeer arterieel vaatlijden, wordt een apart hoofdstuk besteed aan de Charcot-voet. Deze complicatie van diabetische neuropathie geeft een zeer hoog risico op een wond(ulcus) en moet door iedere (voet)zorgprofessional herkend worden. Dit geldt ook voor de gevolgen van mechanische stress, druk en wrijving, en wat dit teweeg kan brengen aan schade aan voeten van mensen met diabetes."	Diabetes

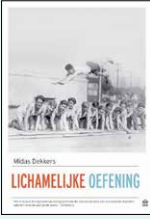
	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
11		Hendrik Groen	Het geheime dagboek van Hendrik Groen	In korte, ogenschijnlijke luchtige, maar vooral openhartige dagboekfragmenten laat Hendrik Groen je een jaar lang meeleven met alle ups en downs van het leven in een verzorgingshuis in Amsterdam Noord.	Ervaringsverhalen
12		Freya Angenent	Het verpleeghuis is het einde	In het boek 'Het verpleeghuis is het einde!' vertellen bewoners zelf waarom het verpleeghuis een fijne plek is om te wonen. Daarnaast geven ze tips aan toekomstige bewoners en vertellen ons hoe de zorg beter kan. Want dat weten ze zelf het beste! Dit inspirerende en positieve boek staat vol met hun moedige en persoonlijke verhalen. Het boek is een initiatief van Freya Angenent en Lauke Bisschops - beide arts in opleiding tot specialist ouderengeneeskunde. Zij vinden dat naast de bewoners, ook collega's gehoord moeten worden. Een twintigtal van hen beschrijven de liefde en trots voor hun vak. - 'Het verpleeghuis is het einde!' is bedoeld voor iedereen die met het verpleeghuis te maken heeft, omdat het over de praktijk gaat. Een praktijk vol mooie mensen en positieve verhalen. Het einde! met een uitroepeteken.	Ervaringsverhalen
13		S. Braam	Ik blijf thuis	Vrouwen van de generatie van Stella's moeder Marijke Braam mochten nietdoorleren; er was geen geld voor een studie. Het krijgen van kinderen was een manier om aan het ouderlijk huis te ontsnappen. En dat terwijl Marijke over literaire talenten beschikte en graag Nederlands was gaan studeren. Na een huisvrouwenbestaan een scheiding wordt zij een veelgevraagd spreker met haar lezing 'Tussen recht en aanrecht'. Totdat een ernstig herseninfarct haar bijna fataal wordt. Vanaf nu is ze aangewezen op intensieve zorg, maar voor geengoud wil ze naar een verpleeghuis. Ik blijf thuis! is een aangrijpend verhaal over de ervaringen van Marijke Braam en van de strijd van haar dochter om haar moeder thuis te houden; de beschrijving ook van hun beider gevecht met hogere instanties en het 'instellingsdenken'. Het is niet het verhaal van één moeder, maar dat van vele vaders en moeders. De auteur komt met onorthodoxe ideeën voor het probleem van de 'bejaardenberg': hoe houden we onze ouders betaalbaar thuis?	Ervaringsverhalen
14		Hendrik Groen	Pogingen iets van het leven te maken	"Hendrik Groen mag dan oud zijn, hij is nog lang niet dood en niet van plan zich eronder te laten krijgen. Toegegeven: zijn dagelijkse wandelingen worden steeds korter omdat de benen niet meer willen en hij moet regelmatig naar de huisarts. Technisch gesproken is hij bejaard. Maar waarom zou het leven dan alleen nog maar moeten bestaan uit koffiedrinken achter de geraniums en wachten op het einde? In korte, ogenschijnlijk luchtige, maar vooral openhartige dagboekfragmenten laat Hendrik Groen je een jaar lang meeleven met alle ups en downs van het leven in een verzorgingshuis in Amsterdam-Noord. Op de laatste dag van het jaar zal het nog moeilijk zijn om afscheid nemen van dit charmante personage"	Ervaringsverhalen
15		K. Penninx / Y. Witter	Verhalen van veerkracht	Het aantal niet-westerse oudere migranten (55+) zal de komende decennia met een vijfvoud toenemen naar zo'n 900.000 personen. Oudere migranten weten wat loslaten is. Ze hebben ooit hun familie en bezittingen losgelaten, op zoek naar een beter bestaan. De meesten hebben ook de droom losgelaten om op latere leeftijd terug te keren naar hun vaderland. Momenteel laten velen noodgedwongen ook het idee los, dat hun kinderen en kleinkinderen voor hen zullen zorgen als ze aangewezen raken op zorg. Recent onderzoek van ActivAge wijst uit dat gemeenschappelijk wonen voor veel oudere migranten een uitkomst is.	Ervaringsverhalen

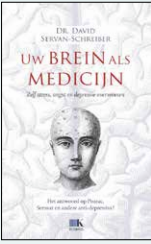
Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
16 	Herman van Veen	Voor het eerst (verhalen over ouder worden)	In Voor het eerst schrijft Herman van Veen over het onbarmhartige proces van het ouder worden. Wanneer begint dat, ouderdom? Op welk moment besef je dat die jonge man is afgelost door een man op zekere leeftijd? De geest is vitaal, maar het lichaam hapert soms. De kloof tussen nu en vroeger wordt steeds groter. De ervaringen stapelen zich op, de herinneringen verdringen elkaar. Onverschrokken gaat Van Veen de confrontatie aan met zichzelf en schrijft hij over zijn leven van toen en nu. Over vriendschappen en vergankelijkheid, verlies en levenslust en de troost van de verbeelding. Steeds verbindt hij zijn verhalen met zijn theater- en liedteksten, waarin wonderlijk genoeg de ouderdom en de dood al sinds jaar en dag alom aanwezig blijken te zijn.	Ervaringsverhalen
17 	J. Koelemeijer	Het zwijgen van Maria Zachea	"Het is 1989. Een oude moeder heeft een hersenbloeding gehad en hult zich sindsdien in een mysterieus stilzwijgen. Haar twaalf volwassen kinderen besluiten om beurten voor haar te zorgen. 'Het zal niet lang duren', zeggen ze tegen elkaar. Maar tegen alle verwachtingen in blijft hun moeder leven. Acht jaar lang zit ze stil voor het raam. Steeds brozer en langzaam vergroeiend met haar stoel. Judith Koelemeijer raakte geïntrigeerd door het beeld van de zwijgende moeder - haar oma - en ging op zoek naar de geschiedenis van haar familie. Ze vroeg zich af wat de twaalf kinderen dachten over hun moeder, nu ze avond aan avond tegenover haar zaten. Wat wisten ze van haar? Wat wisten ze eigenlijk van elkaar? Hoe keken ze terug op hun gezamenlijke jeugd in de jaren vijftig en zestig? Hun verhalen zijn onthullend. Want hoe dicht ze vroeger ook op elkaar leefden, de broers en zussen blijken elkaar nauwelijks te kennen. Iedereen hield zijn zorgen voor zichzelf en zweeg. En alle twaalf bewaren, zonder het van elkaar te weten, volstrekt andere herinneringen aan hoe het destijds was. In Het zwijgen van Maria Zachea vertellen ze elk hun eigen verhaal: de keurige oudste dochters die zo laat trouwden, de 'professoren' die in de stad studeerden, de 'werkers' die het hoveniersbedrijf van hun vader overnamen, de 'kleintjes' die de vrijheid veroverden. Het zwijgen van Maria Zachea is niet alleen de voor velen herkenbare geschiedenis van een groot, katholiek gezin in tijden die razendsnel veranderden. Het is ook het eigentijdse verhaal van twaalf broers en zussen die samen moeten beslissen over leven en dood van hun stille moeder - en daarbij angstvallig proberen de harmonie te bewaren."	Ervaringsverhalen
18 	Ellis, Neenah	Als ik ooit de 100 haal	"Ellis, voormalig NPR-producent, interviewde tientallen Amerikaanse honderdjarigen voor de radioreeks One Hundred Years of Stories. Daarna bundelde ze hun persoonlijke getuigenissen in dit boek. Ze ontmoette mensen die geboren zijn rond 1900. Het boek is eerder bedoeld als een Amerikaans geschiedenisproject, maar werd een persoonlijk groeiverhaal: Ellis leerde goed luisteren, verlangde minder naar prestaties en meer naar verbondenheid met anderen. De verhalen van deze oudste generaties bieden levenslessen over hoe je het heden waardeert, duurzame relaties hebt en wijs leeft "	Gezond oud worden
19 	Westendorp, R	Buitenspel?	Door de eeuwen heen roept 'oud worden' tegenstrijdige gevoelens op. Nu in Nederland, en vooral in het politieke debat rond de financiering van de 'grijze golf', wordt over ouderdom slechts in negatieve termen gesproken. De kosten voor de gezondheidszorg exploderen, de overheidsfinanciën moeten verder worden bijgesteld om de tegenvallende pensioenopbrengsten te compenseren, de gapende kloof tussen jong en oud wordt almaar groter. Is het wel de moeite waard om oud te worden?	Gezond oud worden

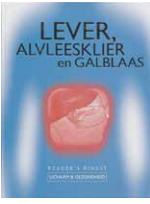
	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
20		Douwe Draaisma	De heimweefabriek	"Wijsheid komt met de jaren. Maar vergeetachtigheid gaat haar voor. En daarom zetten we alles in om ons geheugen scherp te houden, van braintraining tot vitaminepreparaat. Maar is het zinvol, al die hersengymnastiek? Douwe Draaisma neemt het op voor het oude geheugen. Met oog voor detail ontzenuwt hij de gemeenplaatsen over het brein en vertelt op liefdevolle wijze het ware verhaal over de dingen die voorbij gaan. Over de ongrijpbaarheid van de herinnering, de markt van het grote vergeten en over de heimwee naar de wereld die alleen nog in de herinnering bestaat. Maar ook over de onverwachte genoegens van een ouder wordend geheugen, zoals het zogenaamde reminiscentie-effect, dat maakt dat herinneringen aan de jeugd vaak met nieuwe kracht terugkeren. De heimweefabriek maakt duidelijk dat de tijd niet alleen iets doet met het geheugen, het geheugen doet ook iets met de tijd."	Gezond oud worden
21		Frits de Lange	De mythe van het voltooide leven	"De babyboomers van nu maken zich op voor hun tweede jeugd op de leeftijd dat hun ouders gingen denken aan hun pensioen. Ze worden ouder, en er zijn meer ouderen dan ooit. De tweede levenshelft heeft nog nooit zo lang geduurd. Maar tegelijk weten we minder dan ooit er zin aan te geven. Willen we eigenlijk wel oud worden? En hoe worden we dan goed oud? Collectieve antwoorden op die vraag brokkelen af; met de nieuwe ouderen is ook de ouderdom geïndividualiseerd. Hoe kunnen we dan toch zinnig over oud worden spreken? In dit boek wordt gezocht naar wegwijzers in het niemandsland van de nieuwe ouderdom. Goed oud worden vraagt op zijn minst om evenwichtskunst, waarin gezondheid, autonomie, gemeenschap en zingeving met elkaar in balans worden gebracht. De generatie ouderen op komst is echter ook de eerste die groot geworden is met waarden als zelfontplooiing en authenticiteit. Kunnen we daarmee oud worden? De schrijver van dit boek (lichting 1955) denkt dat het kan. Maar dan moeten we wel eerst van de jeugdwaa van de babyboomers worden verlost en weer leren wat het is om eindig te zijn. Frits de Lange is als hoogleraar ethiek verbonden aan de Protestantse Theologische Universiteit (Kampen)."	Gezond oud worden
22		A. Bakas	De toekomst van Gezondheid	De technologie rukt op en maakt steeds meer medisch mogelijk. Hoe moeten stakeholders in de gezondheidsbranche in deze tijdgeest hun vak uitoefenen? Welke gezondheidsproducten hebben toekomst, welke nieuwe komen eraan? Welke coalities moet je aangaan en met welke partijen, wil je als ziekenhuis, farmaceutisch bedrijf, apotheek, GGZ-instelling of particuliere kliniek je klanten optimaal van dienst zijn? Welke gezondheidsissues worden actueel? Welk soort leiderschap vergt dit allemaal in de branche? En wat betekent de vernieuwing van de zorgsector voor jou als burger, als zorgconsument? Hoe kun je daar zelf aan bijdragen? Lees het in dit prikkelende en actuele boek van trendwatcher Adjiedj Bakas. Voorbij de hypes, voorbij de waan van de dag.	Gezond oud worden
23		Jan-Willem van den Brandhof	Gebruik je hersens	"Uw brein is het meest complexe orgaan in het universum, en toch moet u het zonder handleiding stellen. Dit boek brengt daar verandering in. Gebruik je Hersens leert u praktische, breinvriendelijke technieken die u helpen omgaan met de overload aan informatie die wij dagelijks over ons heen krijgen. Jan-Willem van den Brandhof is de oprichter van BrainStudio, het instituut voor sneller leren, effectiever informatie verwerken en het vergroten van creativiteit. BrainStudio verzorgt Brain Trainingen in binnen- en buitenland. Eerder publiceerde Van den Brandhof de bestseller Leer als een speer om ook jongeren te helpen sneller en beter te leren."	Gezond oud worden
24		Dr. José de Jesus Garcia Vega	Geluk	De wijsheid van 100 geluksprofessoren uit de hele wereld.	Gezond oud worden

	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
25		Bram Bakker	Geluk uit een potje	"Vorig jaar werd aan 1,1 miljoen Nederlanders een antidepressivum voorgeschreven, een absoluut record. Een triest hoogtepunt, want staat het er echt zo slecht voor met onze psychische gesteldheid? Daarnaast zijn er honderdduizenden mensen aan de kalmerings-tabletten, slaappillen, antipsychotica, stemmingsstabilisatoren en adhd-medicatie. En dat gaat enkel nog over de zogenaamde psychofarmaca. Psychiater Bram Bakker (1963) ziet de ontwikkeling van onze slikcultuur met lede ogen aan. We zijn volledig doorgeschooten in onze neiging alles weg te slikken, betoogt hij in Geluk uit een potje, dat in verstaanbare taal alle 'gelukspillen' van kritisch commentaar voorziet."	Gezond oud worden
26		Consumentenbond	Gezond ouder worden	In dit boek leest u wat u allemaal kunt doen om volop van het laatste deel van uw leven te kunnen genieten.	Gezond oud worden
27		Conny van Manen	Grijs en wijs	"Tijdschriften en de meeste boeken voor ouderen richten zich op jongere, actieve senioren, in de leeftijd 50 tot 70. Dit boek is speciaal geschreven voor de 70-plusser voor wie het zelfstandig functioneren en wonen niet altijd makkelijk is. De 70-plusser heeft te maken met een wereld die niet is ingericht op de beperkingen van een oude senior. Ieder hoofdstuk begint met een 'uit het leven gegrepen' telefoongesprekje tussen moeder en dochter. Daarin staat een onderwerp centraal dat vaak een probleem vormt voor de 70-plusser. Vervolgens wordt dit onderwerp verder uitgediept en ten slotte worden er oplossingen en tips aangedragen. Thema's zijn o.a. openbaar vervoer, elektronica, gezondheid, zorgstelsel, fietsen, verhuizen, woonvormen, computergebruik, thuiszorg, mantelzorg, seks, hobby's et cetera."	Gezond oud worden
28		D. Kits / H. Schut	Het nieuwe oud	Ze hebben meer tijd, geld en vrijheid dan ooit. Ze zijn vitaal, actief en energieke jongeren. Het zijn de ouderen van nu. Met één op de drie Nederlanders als 60-plusser in 2030 is dat een goed vooruitzicht. Maar toch bestaat er nog steeds een negatief beeld rond het fenomeen oud. Dat gaat veranderen. Is Het Nieuwe Oud laten nieuwe ouderen zien hoe zij kansen benutten, dat zij nog volop participeren en in het leven staan. Zonder hun inzet staat de maatschappij stil, en daarmee komt ook de grote uitdaging van de vergrijzing in een ander daglicht te staan. Aan de oplossing van dit probleem kunnen ouderen juist een belangrijke bijdrage leveren. En zo wordt vergrijzing verzilvering.	Gezond oud worden
29		Dorrestijn, Hans	Het rimpel perspectief	Nu Hans Dorrestijn op leeftijd is gekomen blikt hij terug op zijn leven. Hij mijmert over zijn jeugd, de vergankelijkheid, het naderend einde en over alle vrienden en kennissen die hem reeds zijn voorgedaan. Maar Hans zou Hans niet zijn als hij daar geen heel vrolijk boek over zou schrijven. Want bejaard zijn heeft ook zijn voordelen. Denk alleen al aan alle verworven inzichten over de moderne tijd, die Hans graag met u deelt. Dat levert mooie verhalen op, over bukken, brilpoetsdoekjes en geraniums, 'Berichten uit het bejaardenhuis', speciale aandacht voor de oeroude aardappel en nog veel meer.	Gezond oud worden
30		Cortvriendt, William	Hoe word je 100?	Hoe word je 100?' vertelt ons in duidelijke alledaagse taal de wetenschappelijke feiten over hoe we gezond en jong blijven en daardoor bijzonder lang kunnen leven. Het boek is door de internationale pers met lovende reacties ontvangen: Met een voorwoord van Kris Verburgh, auteur van De Voedselzandloper "Een fascinerend basiswerk over de medische feiten van het ouder worden.... De auteur schrijft in een duidelijke taal die iedereen zal begrijpen."	Gezond oud worden

	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
31		Abel J. Herzberg	Hoezo te oud?	Het boek bespreekt hoe mensen betekenis vinden na hun werkzame leven, hoe zij omgaan met verlies, relatievorming als ouder, en de zoektocht naar relevantie en zelfbegrip in de laatste levensfase.	Gezond oud worden
32		Cri Stellweg	Iedereen is tegenwoordig jonger dan ik	Een prettig leesbaar boekje waarin de schrijfster je meeneemt in het proces van ouder worden. Op een grappige en soms ontroerende manier wordt er op een soepele manier stilgestaan bij wat het ouder worden brengt of juist niet meer geeft.	Gezond oud worden
33		B. van Beukering	Kruip nooit achter een geranium	Als je vijftig wordt, is je blik opeens gericht naar de andere kant; die van 'de ouderen'. In de vorige eeuw was dat een spookbeeld. De kinderen waren het huis uit, je man zag je niet meer staan, je had geen baan en geen uitgebreide schare vriendinnen. Niet voor niets raakten vrouwen tijdens de overgang massaal in een midlifecrisis of depressie. Als je nu vijftig wordt, ziet de toekomst er heel anders uit: de zeventigplussers om ons heen staan middenin het leven. Ze genieten met volle teugen van hun vrijheid. Ze zijn verlost van de zorg voor hun kinderen en verlost van bewijsdrift. Ze gebruiken botox, hebben talloze bezigheden, een groot sociaal netwerk, en nemen een nieuwe knie als dat nodig is. Barbara van Beukering (journalist, oud-hoofredacteur van o.a. Het Parool) gaat in Kruip nooit achter een geranium op zoek naar de eerste generatie vrouwen die oud wordt zonder het te zijn. Ze houdt zichzelf en haar rolmodellen van de huidige generatie zeventigers een spiegel voor: hoe is de vrouw van boven de vijftig veranderd in de afgelopen honderd jaar? En hoe kun je met die kennis een leuk (en gezond, sociaal, geestig, geliefd, slim en mooi) oud mens worden?	Gezond oud worden
34		Erik Scherder	Laat je hersenen niet zitten	Lichaamsbeweging houdt niet alleen ons lijf maar ook ons brein in conditie. Dat blijkt steeds duidelijker uit wetenschappelijk onderzoek. Beweging baat het brein, en daarmee de gezondheid, van de wieg tot het graf. Als kinderen sporten worden ze slimmer, en wie meer beweegt verkleint de risico's op het ontwikkelen van dementie. Toch worden we wereldwijd steeds minder actief, steeds luier. Dit boek is een bevlogen pleidooi om weer 'gewoon' te gaan bewegen, om een half uurtje per dag uit die luie stoel te komen. Het beoefenen van topsport is echt niet nodig. Laat je hersenen niet zitten beschrijft de beloning die je krijgt als je beweegt, maar ook de nadelige gevolgen voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid als je ervoor blijft weglopen. We wisten al dat overgewicht en obesitas tot de grootste bedreigingen van de gezondheid behoren vanwege de risico's op hart- en vaatziekten, suikerziekte en hoge bloeddruk. Maar de invloed op de hersenen is minder bekend: als kinderen bewegen stimuleert dat de delen van de hersenen die zorgen voor een optimale verstandelijke ontwikkeling en die bij het ouder worden het eerst achteruitgaan. Met recht kan worden geconcludeerd: bewegen is niet alleen van belang voor de slanke lijn, maar zeker ook voor de conditie van het brein!	Gezond oud worden

	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
35		Margriet Sitskoorn	Lang leven de hersenen	"Hoe verbeter je je geheugen in 30 seconden? Wat is het nut van onrust in je hoofd? En waarom word je beter in het oplossen van bepaalde problemen als je ouder wordt?" In Lang leven de hersenen plaatst Margriet Sitskoorn, auteur van de bestseller Het maakbare brein, recente wetenschappelijke inzichten op het gebied van hersenen, ouder worden en gedrag in het alledaagse bestaan en krijgt u antwoord op bovenstaande en nog veel meer vragen. Op een toegankelijke manier worden allerlei fenomenen verklaard, zoals hoe 'oudere' hersenen zich aanpassen aan nieuwe technologie, hoe de herinneringen aan uw jeugd zomaar herschreven kunnen worden en waarom onze hersenen misleid worden door het gebruik van nieuwerwetse zaken als pinpas, creditcard en euro. Lang leven de hersenen verschaft u toepasbare kennis over de werking van uw brein, geeft u tips over hoe u uw hersenen op een positieve manier kunt prikkelen en vertelt u waarom wijsheid met de jaren komt."	Gezond oud worden
36		Dekkers, Midas	Lichamelijke oefening	"Midas Dekkers: De mens is niet gebouwd om aan allerlei rare apparaten te hangen. Anderhalve eeuw geleden had je geen sport. Niet de sportscholen maar de kerken zaten vol. Sport was iets van lang geleden, van de oude Grieken. Maar nu is homo ludens verworden tot homo adidas. Trainen moeten we. Alleen dieren weten beter: die doen niet aan sport en zijn toch zo fris als een hoentje. Misschien moet de mens meer laten en minder doen, met de handen vaker in de mouwen voor de enige sport waar je wijzer van wordt: hersengymnastiek."	Gezond oud worden
37		Small	Memory voor volwassenen	"Zojuist kennis gemaakt met een nieuwe collega, nu alweer zijn of haar naam kwijt? Zijn sleutels en bril geregeld onvindbaar? Bent u de naam van bevriende burens even helemaal kwijt? Het zijn fenomenen die de meeste mensen wel eens kwellen; het geheugen laat ons zo nu en dan in de steek. Soms is dat zo lastig en irritant dat we er iets aan zouden willen doen. Gelukkig kan dat nu. Gary Small schreef De geheugenbijbel waarin hij vertelt wat we kunnen doen om ons geheugen fit te houden. Als antwoord op vragen van fans en lezers schreef hij vervolgens Memory voor volwassenen, een methode om in twee weken het geheugen fitter te maken. Het is een zeer effectief programma waarmee u uw hersenen en lichaam traint en deze de juiste voeding geeft. In Memory voor volwassenen staan denkspelletjes, echte hersengymnastiek en concrete aanwijzingen voor een levensstijl waarmee u uw hersenen fit kunt krijgen en houden. Dit boek plus twee weken tijd is de totale investering in een stel gezonde hersenen. Nergens is een hoger rendement te halen!"	Gezond oud worden
38		Swaab, Dick	Ons creatieve brein	"In 'Ons creatieve brein' toont Dick Swaab wat ons tot mensen maakt: de interactie van de hersenen met onze omgeving. De omgeving draagt niet alleen bij aan de unieke ontwikkeling van ieder brein, maar ook aan het ontstaan van hersenziekten en aan de genezing hiervan. Muziek en beeldende kunst zijn niet alleen creatieve vormen van communicatie, maar blijken ook van therapeutische waarde te kunnen zijn bij hersenziekten. De manier waarop onze hersenen zich ontwikkelen, beïnvloedt onze beroepskeuze en ons beroep heeft ook een effect op de structuur en functie van onze hersenen. Hoe wordt ieder brein anders? Wat is creativiteit en hoe kunnen we het stimuleren? Hoe wordt het werk van kunstenaars beïnvloed door hun hersenziekten? Waarom vinden sommige mensen atonale muziek mooi? Hoe kan de omgeving als medicijn werken? Hoe kun je de ziekte van Alzheimer uitstellen? Hoe komen we van het stigma af dat een hersenziekte aankleeft? Dick Swaab bewijst opnieuw zijn ongeëvenaarde talent om moeilijke materie op een toegankelijke, spannende en onderhoudende manier over het voetlicht te brengen. Swaab lezen is als kijken naar een röntgenfoto van je geest. Een onmisbaar boek."	Gezond oud worden

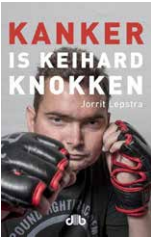
	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
39		Rudi Westendorp & David van Bodegom	Oud worden in de praktijk	"Kleine aanpassingen, grote winst: ontdek hoe je je omgeving zo inricht dat gezond leven makkelijker wordt, soms zelfs onbewust. In Oud worden in de praktijk, het praktische vervolg op Oud worden zonder het te zijn, geven Rudi Westendorp en David van Bodegom ons nieuwe tips voor een langer gezond leven. Veel gezondheidsklachten zoals hart- en vaatziekten, diabetes en versleten knieën lijken onvermijdelijk, maar ze komen voort uit onze leefstijl. En die leefstijl wordt gedicteerd door de omgeving. Door de mismatch tussen onze 'oude' genen - onze evolutionaire erfenis - en de moderne omgeving kunnen we geen weerstand bieden aan de voortdurende verleidingen om ons heen. Daarom helpt gebieden en verbieden niet. We moeten de omgeving het werk laten doen. Door kleine aanpassingen thuis, onderweg, op werk, school of in de wijk maken we makkelijker gezondere keuzes, soms zelfs onbewust."	Gezond oud worden
40		Rudi Westendorp	Oud worden zonder het te zijn	De oudste mens aller tijden is 122 geworden. En de eerste die 135 wordt, is al geboren. Wat betekent dat voor de kinderen van nu? Weten zij dat ze eeuweling worden? Beseft een 70-jarige dat hij nog maar net komt kijken? Op deze vragen en vele andere geeft Rudi Westendorp antwoord in Oud worden zonder het te zijn. Hij legt hierin uit waarom we ouder en ouder worden en hoe we dat lange leven de baas kunnen blijven. Oud worden zonder het te zijn is hét boek over hét onderwerp van de 21ste eeuw. Het belicht onze levensloop van alle kanten - van biologie en geneeskunde tot zorg en maatschappij.	Gezond oud worden
41		Erik Scherder/ Fred Diks/ Mariella van de Beek	Professor S en de verslaafde Koning	"Brian ligt al bijna te slapen als zijn beste vriendin Zhé hem belt. Haar opa – de bekende professor S. – is zoek en ze kan hem nergens vinden. Brian sluipt meteen het huis uit om hem samen met Zhé en haar hondje Pavlov te gaan zoeken. Ze belanden via opa's tijdraket in een vreemd land dat Breinstein heet. Hoewel iedereen daar met allerlei handige technische snufjes honderd jaar in de toekomst leeft, gaat het er niet goed. Koning Lobulus de Tweede is verslaafd aan videogames en regeert het land niet meer. Zou opa ook in Breinstein beland zijn? En hoe kunnen ze hem terugvinden? Brian, Zhé en Pavlov trekken samen door Breinstein. Onderweg komen ze de gekste mensen tegen, met nog gekkere namen. Wat een merkwaardig land! Zie daar nog maar eens uit te komen..."	Gezond oud worden
42		David Servan-Schreiber	Uw brein als medicijn	Uw brein als medicijn door Dr. David Servan-Schreiber is een klassieker op het gebied van de natuurlijke behandelingswijze. Stress, angst en depressieve klachten kunnen ook zonder medicijnen, op een natuurlijke manier worden behandeld. De zeven natuurlijke behandelingsmethoden die in dit boek worden beschreven gaan allemaal uit van de helende kracht van de hersenen.	Gezond oud worden
43		Dick Kits	Mijn ouders ouder	"Als uw ouders op leeftijd zijn gekomen, krijgen ze hun beperkingen. Of ze worden ziek. In veel gevallen zullen ze dan, voor hulp of zorg een beroep doen op hun kinderen. Maar niet iedereen is in de gelegenheid om deze zorg te bieden. In de meeste gevallen is ook externe hulp nodig. Dit boek helpt u uw eigen mogelijkheden vast te stellen, en het wijst u snel de weg in het woud van regelgeving en zorgverleners. De hoofdstukken Over ouder worden, 10 x kwaliteit van leven, Gedragsveranderingen door ziekte en ouderdom en Sterven en stervensbegeleiding geven u handvatten voor de vaak nieuwe en vreemde omstandigheden. Immers, u blijft altijd betrokken bij uw ouders. Dit boek helpt u uw ouders te begrijpen, helpen en ondersteunen."	Gezond oud worden?

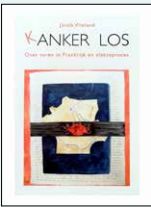
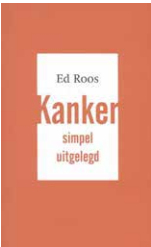
	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
44		Eric Bleumink en Anjo Geluk	De nieuwe oudere	"Hoe kunnen we het beste uit een nieuwe levensfase halen? En hoe kunnen we zo goed mogelijk omgaan met nieuwe uitdagingen en schaduwkanten? Dit boek biedt een no-nonsense benadering van de thema's die met ouder worden te maken hebben. Ze worden benaderd vanuit vijf vensters op de toekomst: – het nieuwe ouder worden – aan jezelf werken – een plek om te wonen en te leven – activiteit en fitheid – de voorbereiding op later: zorg en afhankelijkheid"	Informatief
45		Reader's Digest: Lichaam en Gezondheid	Hart en bloedsomloop	Uit de serie Lichaam & Gezondheid van Reader's Digest.	Informatief
46		Reader's Digest: Lichaam en Gezondheid	Hersenen en centraal zenuwstelsel	Uit de serie Lichaam & Gezondheid van Reader's Digest.	Informatief
47		Bert Keizer	Het refrein is Hein	Het probleem van de mens is dat hij een geest heeft en een lichaam is. Het lichaam gaat onherroepelijk dood en de geest kan zich nooit ontdoen van dit besef. Het refrein is Hein. Het refrein is Hein is de kroniek van een arts die met zo min mogelijk illusies voor zijn patiënten een weg zoekt naar het graf Onvermijdelijk botst hij daarbij op twee mythes: Godsdienst en Geneeskunde. Zijn worsteling met deze twee leidt tot een aantal onvergetelijke situaties waarin lijden, lachen, denken en de Dood om elkaar heen wervelen in een unieke danse macabre.	Informatief
48		Dirk van de Glind	Leef wat je bent	Wie zijn wij, wat maakt ons menselijk, waar komen we vandaan, waar ligt onze oorsprong en waar gaan we naartoe? Hoe ziet de toekomst van onze aarde eruit en welke rol kunnen we daarin spelen? In onze jachtige prestatie maatschappij lopen we het risico onszelf voorbij te hollen. We moeten voldoen aan eisen van anderen en als we niet oppassen komen we terecht in een leven dat niet het onze is. Dit is echter een boek om langzaam te lezen, want net zoals het leven zelf, geeft het zijn geheimen maar langzaam prijs. We worden uitgenodigd over de grote vragen van het leven na te denken, niet alleen met het hoofd, maar ook met het hart en de buik. Compassie is hierbij het sleutelwoord. Met tal van praktische voorbeelden, anekdotes en wijsheden uit alle windrichtingen wordt een heldere visie op onze universele menselijkheid ontvouwd. Dit boek is een uitnodiging onszelf serieus te nemen. Leef wat je bent - daar wordt het leven mooier en de wereld beter van.	Informatief
49		Reader's Digest: Lichaam en Gezondheid	Lever, alvleesklier en galblaas	Uit de serie Lichaam & Gezondheid van Reader's Digest.	Informatief

	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
50		Reader's Digest: Lichaam en Gezondheid	Longen en ademhalingsstelsel	Uit de serie Lichaam & Gezondheid van Reader's Digest.	Informatief
51		Reader's Digest: Lichaam en Gezondheid	Maag en spijsverteringsstelsel	Uit de serie Lichaam & Gezondheid van Reader's Digest.	Informatief
52		N. Russel	Mijn hoofd en ik	Migraine is een veel voorkomende vorm van hoofdpijn, die je leven flink kan ontregelen. De chronische hoofdpijnaanvallen veroorzaken niet alleen heftige pijn, maar hebben ook gevolgen voor je sociale leven en je werk. 'Hoe beleef jij je migraine?' was de vraag die Noortje Russel een groot aantal migrainepatiënten stelde. De antwoorden heeft zij verwerkt in dit boek. Naast veel informatie, de laatste medische inzichten, verschillende behandelmethodes en praktische leefregels bevat dit boek de reacties van de ervaringsdeskundigen. Ook komen er veel hoofdpijndeskundigen aan het woord zoals neurologen, psychologen en een huisarts. Enkelen van hen lijden zelf aan migraine. Mijn hoofd en ik is een positief boek: het maakt duidelijk dat je ondanks deze nare aandoening een goed leven kunt leiden. Het is geschreven in een toegankelijke stijl en is daarmee ook erg geschikt voor partners of familie van migrainepatiënten.'	Informatief
53		Reader's Digest: Lichaam en Gezondheid	Nieren en urine stelsel	Uit de serie Lichaam & Gezondheid van Reader's Digest.	Informatief
54		E. Korzelius	Osteoporose	Osteoporose (botontkalking) is een botaandoening waarbij niet alleen de hoeveelheid maar ook de stevigheid van het botweefsel afneemt. Osteoporose laat zich pas zien als het te laat is. Door de vergrijzing komt het steeds meer voor. Vooral vrouwen na de overgang krijgen te maken met een snel verlies van botmassa, alhoewel ook bij mannen op hogere leeftijd wel botontkalking voorkomt. In dit boekje wordt ingegaan op de meest gestelde vragen. Wat is osteoporose? Welke risicofactoren zijn er? Wat moeten we doen om het te voorkomen? Welke diagnostische methoden zijn er? Welke behandelingen zijn er? Is melk echt wel zo goed? Wat kun je doen bij artrose? De nieuwste inzichten uit de natuurgeneeskunde worden beschreven. Preventie is het sleutelwoord bij osteoporose. Doel van dit boekje is dan ook vooral het voorkomen van osteoporose, maar ook worden er adviezen gegeven wanneer de ziekte al is vastgesteld.	Informatief

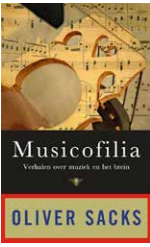
Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
	Dirk Oostelaar & Gerrit Wolfswinkel	Ouderen in de samenleving	"In 2040 zal naar verwachting 25 procent van de Nederlandse bevolking ouder zijn dan 65 jaar. Deze vergrijzing, de multiculturalisering en andere demografische ontwikkelingen, als de afname van het aantal geboorten, hebben grote gevolgen voor de samenleving als geheel. Het toenemende beroep dat ouderen op de zorg- en dienstverlening zullen doen, vraagt om een multidisciplinaire benadering. 'Ouderen in de samenleving Basisboek voor hulp- en dienstverleners' biedt een brede inleidende verkenning van vragen rond ouder worden en het ouderenwerk voor de sociaal-agogische, verzorgende, verplegende en dienstverlenende beroepsopleidingen. De auteurs presenteren de praktijk van het ouderenwerk, het beleid ten aanzien van vergrijzing en de voorzieningen voor ouderen vanuit de kernthema's arbeid, inkomen, wonen, tijdsbesteding, gezondheid en zorgverlening. Daarbinnen leggen ze de nadruk op de diversiteit van het ouderenwerk en de noodzaak van een veelvormig antwoord op verschillende behoeften van ouderen. Elk thema wordt afgesloten met casu stiek, discussievragen en projectopdrachten. Daardoor is dit boek geschikt voor bespreking en discussie zowel binnen vaste lesgroepen als binnen projectgericht onderwijs."	Informatief
-	-	Palliatieve zorg	Palliatieve zorg is een boek dat geschikt is voor hulpverleners en vrijwilligers.	Informatief
	I. Vuijk	Revalideren is leren	Revalideren is leren geeft een frisse kijk op revalidatie. Het gaat over de kracht van opleiden en daagt je uit om je 'zorgbril' te verwisselen voor een 'leerbril'. De principes die ten grondslag liggen aan de manier waarop mensen leren zijn in dit boek vertaald naar de revalidatie. Deze leerprincipes bieden een nieuw perspectief en concrete handvatten om tijdens het revalideren te focussen op het leerproces van een revalidant. Met als uitkomst een revalidant die geleerd heeft hoe hij op zijn eigen manier en op basis van zijn eigen keuzes kan blijven meedoen in de maatschappij. Daarnaast biedt het boek aanknopingspunten om revalideren op basis van leerprincipes te gaan organiseren en met een kleinere organisatie en minder vierkante meters revalidanten effectiever te laten revalideren.	Informatief
	Reader's Digest	Complete gids voor een gezond leven	1001 tips voor een goede gezondheid	Informatief
	Yves Christen & Kenneth Klivington	Hersenen en gedrag	Studie over de hersenen, de geest, het gedrag en hun onderlinge relatie.	Informatief
	Anderson, Greg	50 dingen die je beslist moet doen als de dokter zegt dat je kanker hebt	Greg Anderson, een kankerpatiënt die door zijn artsen in 1984 werd opgegeven, weigerde dat oordeel te accepteren en wist door positief denken de ziekte te bedwingen. In zijn boek De kankeroverwinnaar beschreef hij dat proces. Later publiceerde hij De 22 wetten van Welzijn over de juiste balans tussen lichaam en geest. Omdat Anderson zijn ziekte heeft overwonnen, is hij in staat geweest een boek te schrijven met een soort checklist van zaken waar je aan moet denken als er kanker bij je wordt geconstateerd. Vrijwel iedereen die dat overkomt denkt dat zijn of haar doodvonnis wordt uitgesproken en is niet meer in staat helder te denken. Aan de hand van dit boek kun je echter alles nagaan waaraan je moet denken - het is een noodzakelijke uitgave.	Kanker

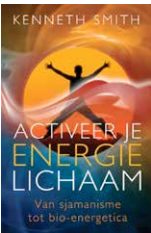
	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
61		M. Bloem / P. Kil	Als je man verandert	Elke behandeling om prostaatkanker te bestrijden heeft gevolgen die je noch als patient, noch als partner kunt voorzien. Is de arts wel in staat om je over die (mogelijke) veranderingen in te lichten?	Kanker
62		Verhulst / Völker	Angst na kanker	"Veel mensen die kanker hebben gehad, zijn na hun behandeling bang dat de ziekte opnieuw toe zal slaan. Soms gaat die angst voor terugkeer hun leven steeds meer beheersen. Psychologen Jan Verhulst, die zelf te maken kreeg met kanker, en Coen Völker, verbonden aan het Helen Dowling Instituut en gespecialiseerd in psychologische zorg na kanker, maken in dit boek die angst bespreekbaar. Ze gaan in op hoe angst ontstaat en geven je talloze praktische handvatten mee om de angst beter hanteerbaar te maken, zodat je je blik weer op de toekomst durft te richten."	Kanker
63		Kal / de Ru / Struikmans	Bestraling: wat betekent dat voor mij?	Dit boek is geschreven voor patiënten die voor het eerst met radiotherapie in aanraking komen. Ingegaan wordt op de vele vragen over wat de bestraling precies doet, wat de bijwerkingen zijn, hoe de bestraling wordt voorbereid, welke aanvullende onderzoeken gedaan worden, etc. Ook voor de directe omgeving van de patiënt (de levenspartner, familie, vrienden en kennissen en natuurlijk de behandelaars en verpleegkundigen) bevat dit boek waardevolle informatie.	Kanker
64		Elly de Bruin & Jan Ligthart	De week van je leven	Stichting Les Vaux, organiseert weken voor kankerpatiënten en hun naasten op het landgoed van Les Vaux in Frankrijk. Deze weken zijn heel effectief. Deelnemers voelen zich na de week krachtiger, minder bang voor de toekomst, minder eenzaam en fitter. Het vormt voor velen een keerpunt in hun leven. Dit boek beschrijft uitvoerig hoe zo'n week verloopt en wat toekomstige deelnemers kunnen verwachten. Een inspirerend boek voor mensen met kanker en hun naasten en ook voor ieder die professioneel met kankerpatiënten te maken heeft.	Kanker
65		Noorduyn / Versteeg / v.d. Ven	Geen haar op mijn hoofd	Dat één op de negen vrouwen in Nederland borstkanker krijgt, is inmiddels genoegzaam bekend. Maar wat gebeurt er precies wanneer borstkanker is geconstateerd?	Kanker
66		H. Oldenburg / Vrancken Peeters / V. Bohemen	Het borstkanker boek	"In Nederland wordt per jaar bij circa 15.000 mensen borstkanker vastgesteld, vooral bij vrouwen. In ons land heeft een vrouw een kans van een op acht om ooit in haar hele leven borstkanker te krijgen. Daarmee is het de meest voorkomende soort kanker bij vrouwen. Er is veel informatie over deze ziekte te verkrijgen. Maar hoe weet je of deze informatie betrouwbaar en volledig is? Het Borstkankerboek biedt patiënten objectieve medische informatie waar alle verschillende behandelvormen van borstkanker uitgebreid aan bod komen. De informatie is samengesteld met hulp van zeven andere in borstkanker gespecialiseerde specialisten uit het Antoni van Leeuwenhoek. De vernieuwde uitgave beschikt daarmee over de nieuwste ontwikkelingen in de behandeling van borstkanker, recht uit de praktijk van het in kanker gespecialiseerde ziekenhuis."	Kanker

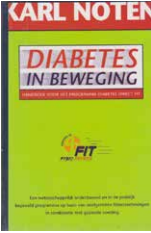
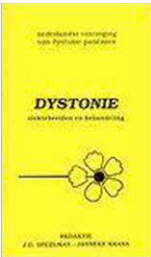
	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
67		Wim Köhler	Het prostaat kanker logboek	"Jaarlijks krijgen 9.500 mannen prostaat kanker en daarmee is het de meest voorkomende vorm van kanker bij mannen. Na het stellen van de diagnose is er veel onzekerheid en twijfel. Het prostaat kanker-logboek gaat helemaal uit van de patiënt. Het is een routeplanner door de ziekte. Waar sta je in het ziekteproces? Wat zijn je mogelijkheden? Dit geheel vernieuwende concept is bedoeld voor patiënten om goed beslagen ten ijs te laten komen en zelf de regie in handen te houden. En dat is hard nodig. Prostaat kanker is een ziekte met hoop. Veel mannen genezen of hebben dankzij behandelingen nog heel wat jaren voor zich. Dan is het des te beter om goede keuzes te maken. Maar juist bij prostaat kanker valt er veel te kiezen en te beslissen. Het boek helpt weloverwogen keuzes te maken, zodat je als patiënt tijd en kwaliteit van leven krijgt. 'Het prostaat kankerlogboek' geeft alle belangrijke informatie en dient als patiëntendossier waar je uitslagen in kunt noteren. Een boek voor patiënten en hun naasten."	Kanker
68		Geke Hospers en Ellen Brakel	Ik ben in de verkeerde film beland	"Wat een emotioneel en warm gevoel heb ik bij dit boek. Tijdens het meeschrijven aan de verhalen en onderwerpen in dit boek, heb ik menig keer moeten slikken. Niet alleen vanwege mijn eigen ervaringen, maar vooral ook om de vele andere zaken die aan de orde kunnen komen als je, net als ik, te maken krijgt met een inoperabel melanoom. Je doorloopt een medisch traject, maar dit is het niet alleen. Er komen zoveel meer dingen bij kijken, waarvan je van te voren geen weet hebt. Je hoofd staat er niet naar, maar die dingen moeten wel besproken en geregeld worden. Waar kun je heen met je vragen en wie kan je helpen?"	Kanker
69		Warnars - Kleverlaan / Zwart	Kanker in beeld	Creatieve expressie over kanker	Kanker
70		Simonton / Ten Have	Kanker in een gezin	"Kanker in een gezin" is een boek geschreven door S.M. Simonton dat zich richt op de psychosociale impact van kanker binnen een gezin. Het boek biedt inzicht in hoe gezinsleden, zowel volwassenen als kinderen, kunnen omgaan met de emoties, gedachten en vragen die ontstaan wanneer kanker een rol speelt in het gezin. Het boek, en het werk van Simonton in het algemeen, benadrukt het belang van open communicatie, het erkennen en accepteren van emoties, en het bieden van steun aan elkaar binnen het gezin. Het helpt gezinsleden te begrijpen dat ze niet alleen staan in hun ervaringen en dat er manieren zijn om de uitdagingen van kanker te overwinnen."	Kanker
71		Jorrit Lepstra	Kanker is keihard knokken	"Op 18 maart 2013 hoort Jorrit in het bijzijn van zijn ouders dat het resultaat van het onderzoek van de biopsie de diagnose lymfklierkanker is. Jorrit: 'We schrokken allemaal vreselijk. Het allerergste was dat mijn ouders helemaal waren ingepakt. Ik had zoveel behoefte om hen stevig vast te houden, maar door de verkleedpartij en de mondkapjes kon dat niet. Voor het eerst zag ik mijn vader huilen. Ik kon dat niet verdragen en zei iets als: 'Hier gaan we voor vechten. Dit overwinnen we.' Vroeger deed Jorrit aan vecht- en verdedigingssport. Dat helpt hem om tegenslagen te verwerken. Als zijn lichaam het toelaat, kan hij flink tegen de boksak rammen, waardoor hij nieuwe energie krijgt. Ook zijn stage bij defensie heeft hem veel geleerd. Jorrit zoekt steeds naar middelen om zijn emoties in bedwang te houden. Als dat fysiek niet kan, moet het maar anders, bijvoorbeeld door te schrijven. Zo begint hij volledig uitgeput op de avond voor zijn behandeling een dagboek bij te houden, dat nu verschijnt onder de titel: Kanker is keihard knokken."	Kanker

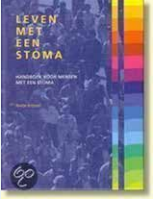
	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
73		Jacob Vlieland	Kanker Los	De hoofddoelstelling om het boek uit te geven is om mensen met kanker en hun omgeving, een hart onder de riem te steken. Veel is nog mogelijk!	Kanker
73		E. Roos	Kanker simpel uitgelegd	"Kanker is voor veel mensen een onbegrijpelijke ziekte, die opdoemt uit het niets. Wat is kanker precies? Hoe ontstaat het? Waarom slaat de celdeling op hol? Wat is er aan te doen en wat (nog) niet? Wordt kanker in de toekomst een chronische ziekte? Antwoorden op al deze vragen zijn niet gemakkelijk te vinden. Een toegankelijk, gezaghebbend en up-to-date boek over de werking van deze ziekte bestond tot nu toe niet. Kanker, simpel uitgelegd is dat boek. Recent is het kankeronderzoek in een stroomversnelling geraakt. Combinaties van nieuw ontwikkelde geneesmiddelen moeten de eiwitten aanpakken die de kankercel in leven houden. De behandeling zal zich steeds meer richten op de zeer gevaarlijke 'tumorstemcellen'. Dr. Ed Roos is celbioloog, was bijna 40 jaar lang onderzoeker aan het Nederlands Kanker Instituut / Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis en geeft cursussen en lezingen over kanker."	Kanker
74		Bibian Mentel	Leef	Bibian Mentel kreeg sinds het jaar 2000 vijftien keer de diagnose kanker. In LEEF lees je hoe Bibian na elk slechtnieuwsgesprek snel de knop omzet en hoe ze er heel bewust voor kiest om te leven. Want leven deed ze. Met hart en ziel. Elke dag opnieuw. Bibian inspireerde en motiveerde tijdens haar leven dagelijks mensen - en dat doet ze nog steeds - om te kiezen voor het leven en het maximale uit jezelf en uit het moment te halen. Bibian: Als ik bij alles wat mij overkomt in een hoekje ga zitten kniezen, dan had ik de afgelopen jaren weinig plezier beleefd. Ik geniet van al het goede in mijn leven en zorg dat mijn lichaam in optimale conditie is om de strijd tegen kanker aan te gaan. Dat doe ik door positief denken, sporten, gezond eten en genoeg slapen. Daarnaast zijn goede artsen en een flinke dosis geluk essentieel. Lutske Bonsma interviewde Bibian Mentel veelvuldig in 2017 en 2018 en schreef naar aanleiding hiervan het boek LEEF.	Kanker
75	-	G. van den Brand	Leukemie	Persoonlijk relaas van de schrijfster over haar ervaringen met leukemie en haar uiteindelijke genezing door beenmergtransplantatie.	Kanker
76		Daphne Doemges-Engelen	Leven met kanker	"Daphne Doemges-Engelen gaat in dit prachtig vormgegeven boek op een vlotte en laagdrempelige manier in op een heel scala van aspecten die komen kijken bij een leven met of na kanker. Met tips voor een ontspannen dagje uit, inspirerende citaten, positieve overpeinzingen en praktische weetjes, wil dit boek mensen met kanker en hun omgeving kracht, steun en inspiratie bieden."	Kanker
77		Henk Fransen	Samen sterk bij kanker	"Het komt vaak voor dat na de diagnose kanker het contact met familie en vrienden stilvalt, wat onnodig veel leed veroorzaakt bij alle betrokkenen. In dit boek beschrijft Henk Fransen zeven projecten waarin liefde een centrale rol speelt in de ondersteuning van mensen met kanker en hun naasten. Henk Fransen: 'Nadat ik maanden aan dit boek had gewerkt heb ik het enkele mensen laten lezen. De eerste vier huilden of kregen kippenvel tijdens het lezen ervan...'"	Kanker

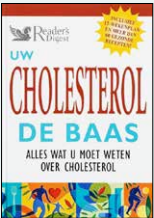
	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
78		Louise L. Hay	Je kunt je leven helen	"Als je echt van jezelf houdt gaat het goed in je leven' is een van de uitgangspunten van Louise Hay. In 'Je kunt je leven helen' zet ze jou op de eerste plaats en laat ze je zien waarom dat zo belangrijk is. Je negatieve gedachten en overtuigingen over jezelf zijn vaker dan je denkt de oorzaak van emotionele problemen en lichamelijke klachten. Als je jezelf waardeert en accepteert is dat de sleutel tot positieve verandering. Jij 'maakt' zelf jouw ervaringen, jouw werkelijkheid en alles wat daarbij hoort. Pas wanneer je goed voor jezelf zorgt kun je ook goed voor anderen zorgen, ook al denken we vaak dat het andersom hoort te gaan. Dat je je hiervan bewust wordt is een belangrijke eerste stap. Wanneer je vrede, harmonie en evenwicht schept in je gedachten, vind je dat in je leven en in je gezondheid terug. Liefde is overal en jij bent geliefd en liefdevol."	Levensverhalen en zingeving
79		W.T.J. van den Brink	120 vragen over Astma en COPD	De laatste jaren hebben zich een aantal ontwikkelingen voorgedaan waardoor luchtwegklachten beter behandeld kunnen worden, dit boekje heeft tot doel u hierover bij te praten.	Luchtwegen
80		B.P. Ponsioen	Aandacht voor astma en COPD	Een praktische handleiding over Astma en COPD, met name voor professionals.	Luchtwegen
81		E. Stokkom	Alles over Astma	"Meer dan 1 miljoen mensen in Nederland hebben astma. Ze hoesten en piepen en krijgen het af en toe flink benauwd. Astma is de meest voorkomende chronische ziekte bij kinderen. Eén op de tien kinderen heeft astma. Bij volwassenen veroorzaakt astma veel ziekteverzuim. Gelukkig is deze ziekte steeds beter te behandelen. Dit boek legt uit wat astma is, hoe het ontstaat, wat het verloop van de ziekte is, hoe astma je leven beïnvloedt en wat je kunt doen om zo gezond mogelijk te leven. 'Alles over astma' geeft heldere uitleg over onderwerpen als astmamedicijnen, wonen, werken, sporten, opvoeding, het omgaan met astma en de toekomst. Daarnaast lees je in dit boek over de persoonlijke ervaringen van verschillende mensen."	Luchtwegen
82		C. Franke / B. franke	Beroerte	Over risicofactoren, symptomen, behandeling en gevolgen	Luchtwegen
83		O. Kenngott	Luchtig ademen	Praktische hulp bij aandoeningen van de luchtwegen zoals astma, bronchitis, emfyseem, allergie en bij ademhalingsproblemen door verkramping en stress : 100 verkwikkende oefeningen, suggesties en tips.	Luchtwegen

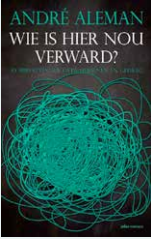
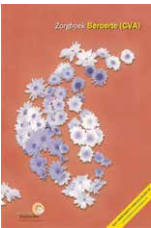
	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
84		Jacob Boudewijn	COPD een begrensde leven	De levensgeschiedenis van Margaretha Dorothea. Jacob Boudewijn beschrijft met behulp van de dagboekantekeningen van zijn vrouw haar leven, met name het omgaan met COPD in de laatste 12 jaren van haar leven. Margaretha krijgt op 59-jarige leeftijd te horen dat zij longemfyseem heeft. Boudewijn beschrijft hun reizen, het dagelijks leven, hoe ze steeds meer rekening moesten houden met Margaretha's ziekten, welke voorzorgsmaatregelen er getroffen werden om het leven zo aangenaam mogelijk te houden, twijfels, gang naar diverse hulpverleners, opnames e.d. Er worden in het boek veel tips gegeven die COPD patiënten waarschijnlijk goed kunnen gebruiken.	Luchtwegen
85		Lodewijk Schmit Jongbloed	Reisgids mantelzorg	Mantelzorger zijn is niet makkelijk. Er zijn regelingen en instanties om je te helpen maar dat blijkt vaak lastiger dan gedacht. De regels rondom mantelzorg lijken op een oerwoud met teksten als ondoor-dringbare struiken, lianen waarover je struikelt en bomen die je moet inklimmen omdat bij de top een boodschap verborgen ligt. En het oerwoud leeft! Nieuwe regels en obstakels ontstaan of verdwijnen voortdurend. Om moedeloos van te worden! Dit boek kan hulp bieden.	Mantelzorg
86		Pot, Anne Margriet	Zorgen van een mantelzorger	"Dagelijkse dilemma's waar mantelzorgers mee te maken krijgen, gekoppeld aan actuele thema's in de ouderenzorg. 'Zorgen van een mantelzorger' van Anne Margriet Pot is een persoonlijk en deskundig boek over de dagelijkse dilemma's waarmee een mantelzorger te maken krijgt."	Mantelzorg
87		O. de Hullu	Rolstoeldansen, kan dat ook?	Rolstoelbasketbal is al vele jaren bekend als een stoere sport met veel spektakel. En dat gehandicapten kunnen zwemmen is ook niets nieuws. Maar bij het woord rolstoeldansen worden de wenkbrauwen gefronst: Wat zeg je, rolstoeldansen? Kan dat ook? Hoe gaat dat dan? Dansen is bewegen op muziek en is al zo oud als de mensheid zelf. Het is een uiting van emoties, je kunt dansen om vreugde, verdriet of moed uit te drukken. Dansen is zeker niet uitsluitend bewegen met voeten en benen. Er hebben altijd dansvormen bestaan waarbij maar enkele lichaamsdelen worden gebruikt en die zittend worden uitgevoerd. Dus natuurlijk kunnen rolstoelgebruikers ook dansen	Muziek & dans
88		Martien van Oosterom	Doctor Beat	Doctor Beat biedt een compleet therapeutisch onderbouwd bewegingsprogramma voor met name Parkinson patiënten, geschikt voor in de zorg en voor gebruik thuis. Werkboek en CD.	Muziek en Dans
89		O. Sacks	Musicofilia	"Muziek kan ons van de hoogten naar de diepten van emotie bewegen. Het kan ons overtuigen om iets te kopen, of ons herinneren aan onze eerste date. Het kan ons bevrijden uit een depressie als niets anders werkt. Het kan ons laten dansen. Aan de hand van bijzondere ziektegeschiedenissen laat Oliver Sacks zien welke invloed muziek op het brein heeft."	Muziek en Dans
90		Theo Hazelhof/Tejo Verdonschot	Gedragsproblemen bij ouderen	Gedragsproblemen bij ouderen beschrijft op systematische wijze de meest voorkomende psychische ziektebeelden en daarmee samenhangende gedragsproblemen. Zo komen onder meer depressie, psychose en delier aan bod, maar ook de combinatie van deze ziektebeelden met dementie. Ook persoonlijkheidsstoornissen krijgen aandacht, inclusief het probleemgedrag dat daaruit kan voortvloeien. Naast deze ziektebeelden worden ook algemene omgangsproblemen beschreven, zoals agressie, apathie, agitatie, dwalen, verzamelen en splitten.	Onbegrepen gedrag

Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
91 	Kenneth Smith	Activeer je energie lichaam	Al meer dan 5000 jaar geleden werkten de Tolteekse sjamanen met het energielichaam. Ze zagen het als een waarnemingsorgaan en als een objectief aanwezige, anatomische structuur van de mens. In Activeer je energielichaam laat Kenneth Smith op basis van zijn gedegen kennis van de Tolteekse traditie zien welke mogelijkheden er in het energielichaam schuilen en hoe we er bewustzijn en vorm aan kunnen geven. De bevindingen uit de bio-energetica, die het stromen en de uitwisseling van lichaamsenergie bestudeert, laten volgens Smith zien dat bewust gewaarzijn niet alleen de werkelijkheid creëert maar ook het functioneren van het energielichaam verbetert. Hij geeft strategieën aan om beter met ons energielichaam om te gaan, zowel op lichamelijk als op spiritueel niveau, waardoor we een rijker en completer leven zullen krijgen.	Ontspanning
92 	David Fontana	Leer te mediteren	Leer te mediteren is een praktische en toegankelijke meditatiehand-leiding. U leert hoe u, door te mediteren, stress en angst kunt over-winnen, geestelijk en lichamelijk tot rust kunt komen, uw creativiteit kunt ontplooiën en uw ware, innerlijke zelf kunt ontdekken. Dit boek helpt u om, vanuit welke behoefte of stemming dan ook, aan de hand van oefeningen, visualisaties en bekrachtigingen, harmonie van lichaam en geest te bereiken.	Ontspanning
93 	Ans van der Heide Kort	Oma is gaaf	Beschrijving van de geschiedenis van een aantal kinderen en hun 'oma'. Een spannend boek voor kinderen.	Ontspanning
94 -		Artrose? Wat nu	27 verhalen van patiënten.	Overig
95 	L. Birnbach	1001 voordelen van het ouder worden	In dit boek worden op een grappige manier de voordelen van het ouder worden op een rijtje gezet.	Overig
96 	P. Bennemeer	De ingreep	Peter Bennemeer, de auteur van deze autobiografie, was als bestuurder van Bernhoven verantwoordelijk voor deze transformatie. Hij beschrijft hoe hij te werk is gegaan, als buitenstaander, afkomstig uit het bedrijfs-leven. Hij deelt zijn verbazing over het ontbreken van deugdelijke managementinformatie, over de complexe kluiten van belangengroepen die een ziekenhuis is en over de cultuur van wantrouwen die hij aantreft. Hij vertelt hoe hij de belangrijkste zorgverzekeraars verleidt om een langjarig contract met Bernhoven aan te gaan, hoe 100 kwaliteitsinitiatieven tot minder zorg leiden en hoe hij de medisch specialis-ten in het ziekenhuis in loondienst weet te krijgen. En als hij na de diagnose kanker zelf tweemaal in het ziekenhuis terecht komt, komt het tot een leerzame blik vanuit patiëntperspectief.	Overig
97 	Frank de Boer	De rollator, mijn beste vriend?	"De rollator is een geweldig loophulpmiddel waar de gebruiker letterlijk veel steun aan heeft. Voor velen is de rollator geen teken van invaliditeit, maar juist een uitkomst. Dit boek bevat veel nuttige informatie over de rollator en het juiste gebruik ervan. Het is geschre-ven voor iedereen die er beroepsmatig bij betrokken is, maar vooral voor een ieder die een rollator heeft of er binnenkort een gaat kopen. Het boek wil een belangrijke bijdrage leveren aan het terugdringen van het aantal valpartijen met dit loophulpmiddel. André Rouvoet, bestuursvoorzitter Zorgverzekeraars Nederland, is blij met dit initia-tief. Hij hoopt dat dit boek door velen wordt gelezen en dat het zal bijdragen aan een betaalbare zorg en het welzijn van ouderen."	Overig

	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
98	-	Boeren Medical	Diabetes &	Uitgebreide informatiebrochure over diabetes.	Overig
99		Karl Noten	Diabetes in beweging	"Het aantal jonge mensen met diabetes mellitus groeit schrikbarend snel. Bijna 1 miljoen(!) Nederlanders zijn de dupe van deze snel om zich heen grijpende ziekte, die begint met schijnbaar onschuldige symptomen als vermoeidheid en voortdurende dorst, maar die uiteindelijk kan leiden tot amputaties van ledematen, hart- en vaatandoeningen en soms zelfs tot de dood. Het goede nieuws is dat deze ziekte een halt toegeroepen kan worden met behulp van het Diabetes Direct Fit-programma, een doelgericht interventieprogramma op basis van fitness en een persoonlijk dieet. Diabetes in beweging is verplichte literatuur voor iedereen die te maken heeft met diabetes: mensen die eraan lijden, (huis)artsen, specialisten, verpleegkundigen, diëtisten. Ook fysiotherapeuten en sportinstructeurs moeten er kennis van nemen. Diabetes in beweging is namelijk het enige boek dat tot in details beschrijft hoe diabetes succesvol aangepakt kan worden. Het Diabetes Direct Fit-programma is wetenschappelijk onderbouwd en beproefd in de praktijk, op basis van doelgerichte fitnessoefeningen in combinatie met gezonde voeding."	Overig
100		Ellen de Visser	Die ene patiënt	Ellen de Visser tekent in Die ene patiënt de persoonlijke verhalen op van meer dan honderd zorgverleners over een patiënt die door hun professionele pantser wist te breken en hen eraan herinnerde wat de kern is van hun bijzondere beroep: compassie. De coronapandemie heeft opnieuw duidelijk gemaakt hoe indrukwekkend de band tussen medische professionele en hun patiënten kan zijn.	Overig
101		Wim Kratborn	Dystonie	Op het moment dat het boekje Dystonie, ziektebeelden en behandeling verscheen, begin 1994, is het exact tien jaar gelden dat de Initiatiefgroep Torticollis Spasmodica werd opgericht. Eind 1985 vond formalisering van de initiatiefgroep plaats door oprichting van de Patiënten Vereniging voor Torticollis Spasmodica Patiënten. Een bekroning van de activiteiten van de vereniging, daarin gesteund door de medische adviesraad, zag het bestuur in de uitgave van het boekje,	Overig
102		Nasar, Sylvia	Een schitterend brein	In deze dramatische en aangrijpende biografie schetst Sylvia Nasar het leven van een wiskundig genie wiens briljante carrière afgebroken werd door schizofrenie en die, na drie decennia van een verwoestende geestesziekte, een wonderbaarlijke genezing doormaakte en de Nobelprijs kreeg.	Overig
103		H. Smith	Een wonderlijke reis (de beroerte van binnenuit bekeken)	"Kunstschilder Herman Smith beschrijft op hilarische, filosofische, en beeldende wijze de wereld die voor hem openging toen hij een beroerte kreeg. Een tijd lang zag hij alles alsof het nieuw was. De gewoonste dagelijkse handelingen kregen een hogere, transcendente betekenis. De beelden die hij zag, werkten genezend: ze hielpen hem bij het terugvinden van de tijd, de ruimte en zichzelf. Zodra het weer kon, herschiep hij deze beelden in krachtige kleurrijke schilderijen, waarin auto's over water glijden en bonen Russisch met elkaar praten. Aan de hand van de schilderijen vertelt hij het verhaal van zijn herstel. De auteur doet op indrukwekkend positieve wijze verslag van een gebeurtenis die iedereen kan overkomen. Het is een boek vol kracht, humor en inzicht, en vol schitterende illustraties."	Overig

	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
104		R.J. Schim v.d. Loeff-van Veen	Geriatrie	"Geriatrie beschrijft de algemene kenmerken van geriatrische patiënten, veelvoorkomende aandoeningen en functie problemen waarmee ze te maken kunnen krijgen en op welke manier verpleegkundigen hen kunnen helpen om welbevinden te blijven ervaren en optimaal te kunnen blijven functioneren. Met behulp van de kennis uit Geriatrie en door toepassing van de diagnostische cyclus kan de (HBO opgeleide) verpleegkundige complexe problemen beter herkennen, verhelderen, verklaren en voorspellen. In samenwerking met het (multidisciplinair) team, de patiënt en diens naasten is het vervolgens beter mogelijk om de verpleging en verzorging voor geriatrische patiënten op een doelmatige manier vorm- en diepgang te geven."	Overig
105		Marga Schiet	Grootouders	Grootouders van Marga Schiet is een prachtig nostalgisch boek vol herkenbare en ontroerende verhalen over opa's en oma's van toen en nu. Van de auteur van Een boterham met tevredenheid. Het leven van onze grootouders is drastisch veranderd. Vroeger noemden we ze bejaard, hadden ze een kunstgebit en woonden ze niet altijd meer zelfstandig. Nu is zeventig het nieuwe vijftig. Opa's en oma's zijn actief: ze reizen en fietsen naar hartenlust en... ze passen op de kleinkinderen. Hoe was dat twee generaties vóór hen? Hoe ging men toen met de kleinkinderen om? En hoe was het om kleinkind te zijn? Beïnvloedt dat de manier waarop zij zelf grootouder zijn? In Grootouders schetsen twintig grootouders een beeld over wat er in een eeuw tijd allemaal veranderd is in de samenleving en in families. Ze vertellen over het contact met de (klein)kinderen, de opvoeding, de verhouding tussen man en vrouw en nog veel meer!	Overig
106		Rietje Krijnen	Leven met een Stoma	Handboek voor mensen met een stoma	Overig
107	-	-	Leven na een beroerte	Dit boek gaat over de gevolgen van een beroerte en wat dit betekent voor je leven.	Overig
108		Jaap Toorenaar	Mijn moeder zei altijd	Wat zei je moeder altijd als je op een koude dag de deur open liet staan? "We stoken niet voor de vogels" – of "voor de KLM". En je vader, wanneer je als puber zat te mokken? "Heb je geen zin, dan máák je maar zin." Had je een kersenpit doorgeslikt, dan zei opa geruststellend: "Wat door de roeper kan, kan door de poeper." Of moeder, liefdevol: "Stik niet, kind. Je hebt geld gekost." Het woordenboek halen ze vaak niet, die nuchtere wijsheden van onze ouders en grootouders. En dus deed Jaap Toorenaar een oproep in Onze Taal, die al snel door andere media werd overgenomen. Uit de duizenden geestige, wijze en ontroerende uitspraken die binnenstroomden stelde hij deze prachtige bloemlezing samen. Mijn moeder zei altijd is de eerste inventarisatie van Nederlandse familiespreuken, en daarmee het officiële geschiedenisboekje van onze opvoeding.	Overig
109		J. Bolte Taylor	Onverwacht inzicht	"In 'Onverwacht inzicht' schrijft Jill Bolte Taylor over haar inspirerende tocht uit de afgrond van een beschadigd brein; het biedt een unieke blik op het menselijk brein en zijn herstellend vermogen. In 1996 kreeg Jill Bolte Taylor een ernstige hersenbloeding. Ze kon niet meer lopen, praten, lezen, schrijven of zich nog iets van haar leven vóór dit moment herinneren. Als hersenwetenschapper kreeg ze de unieke kans om te observeren hoe haar brein op deze beschadiging reageerde: hoe gevoelens van euforie en vrede zich afwisselden met professionele belangstelling en het rationele besef dat ze hulp moest zoeken voordat het te laat zou zijn. Haar herstel zou acht jaar duren. In Onverwacht inzicht schrijft Taylor over het inzicht dat ze verkreeg dankzij haar ongewone en inspirerende tocht uit de afgrond van een beschadigd brein. Haar verslag biedt een unieke blik op het menselijk brein en zijn herstellend vermogen."	Overig

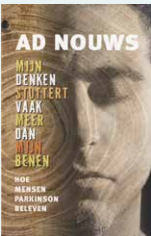
	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
110		W.J. Braam / J.C. Netelenbos	Osteoporose	"Osteoporose is de belangrijkste oorzaak van arm-, dij- en wervelbreuken bij mensen vanaf 65 jaar. En toch is het verzwakken van de botten geen normaal ouderdomsverschijnsel. Osteoporose is een botziekte, waarbij langzaam steeds meer kalk uit de botten verdwijnt. Uiteindelijk kan het bot hierdoor zo verzwakken, dat het bij een onschuldige val of zelfs zomaar breekt. Valt er iets te doen aan osteoporose? Is het een ziekte die alleen vrouwen treft? Of ook mannen? Hoe kan het ontstaan van osteoporose voorzien of voorkomen worden? Welke klachten wijzen op osteoporose? Dit boek geeft heldere antwoorden op deze en vele andere vragen."	Overig
112		Silvia Bovenschen	Ouder worden	Oud worden we allemaal, van het begin af aan, en er bestaat geen enkel uitzicht op terugkeer. Zolang we nog kinderen zijn willen we juist zo graag ouder worden. Maar als we eenmaal volwassen zijn overkomt het ons haast ongemerkt. De jaren verstrijken, en ten slotte bereiken we de leeftijd van reflectie op de jaren toen de toekomst nog voor ons lag. Ineens gaan we de overlijdensberichten met grote aandacht volgen, denken we veel te enthousiast terug aan de eigen jeugd, zuchten we verdacht vaak 'ach, in mijn tijd'. We worden ongeduldig omdat we letterlijk geen tijd meer te verliezen hebben.	Overig
112	-	PVN Sporiasisvereniging Nederland	Psoriasis	Het boek geeft vooral ook informatie, wat eraan te doen is, hoe andere patienten ermee omgaan.	Overig
113		Ria Bremer	Reumatische aandoeningen	Reuma is een ziekte die je in alle delen van je lijf kunt voelen en die grote lichamelijke een maatschappelijke schade kan aanrichten. Uit onderzoek is gebleken dat bij een vroegtijdige correcte diagnose veel van die schade kan worden voorkomen. Gelukkig zijn er ontwikkelingen in het onderzoek; er worden nieuwe wegen bewandeld om de ziekte te stoppen in haar allesverwoestende tocht langs gewrichten, spieren, pezen en kapsels. In deze uitgave worden alle vragen en onduidelijkheden over reuma behandeld, overzichtelijk gerubriceerd en aangevuld door persoonlijke verhalen en gesprekken met deskundigen.	Overig
114		Reader's Digest	Uw cholesterol de baas	Eindelijk is er nu een eenvoudig, maar effectief stappenplan dat u kan helpen uw cholesterolgehalte blijvend te verlagen - en daarmee uw hart en bloedvaten tegen ziekten te beschermen. Dit boek vertelt u welke risicofactoren voor hartziekten u zelf kunt beïnvloeden, welke voedingsmiddelen gezond of slecht zijn voor de aderen en waarom door slechts 30 minuten dagelijks bewegen (huishoudelijke taken tellen mee) uw cholesterolgehalte zal dalen. Verder vindt u in UW CHOLESTEROL DE BAAS eenvoudige ontspanningsoefeningen die hart en bloedvaten sterker kunnen maken, leest u welke voedings-supplementen uw gezondheid kunnen ondersteunen en leert u hoe u met simpele trucjes uw dagelijkse maaltijden gezond voor het hart kunt maken. Het speciaal voor dit boek ontwikkelde 12-wekenplan leidt u stap voor stap naar een betere gezondheid en meer vitaliteit.	Overig
115		-	Vergrijzend brein	Wat ouder wordende hersenen met cognitieve vermogens doen.	Overig
116		Annemarie Wagemakers	Wanneer is het leven te kostbaar	In overleg met het Ministerie van VWS heeft het Landelijk Bureau Leefstijdsdiscriminatie (LBL) het risico van leefstijdsdiscriminatie in de gezondheidszorg onderzocht. Omdat het onderwerp complex is en verschillende disciplines raakt, heeft het LBL auteurs met uiteenlopende achtergronden en vanuit verschillende organisaties gevraagd een essay te schrijven. Dit boek is daarvan het resultaat.	Overig

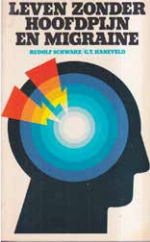
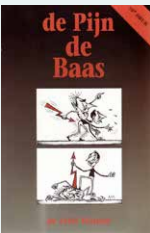
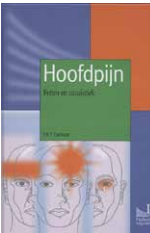
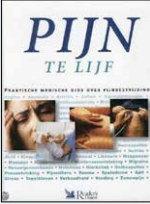
	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
117		Donker, Anneke	Voedselallergie	Wat is voedselovergevoeligheid? Op welke leeftijd komt voedselovergevoeligheid het meeste voor? Welke typen allergische reacties zijn er? Duurt een overgevoeligheid voor voedingsmiddelen altijd het leven lang? Welke zijn de behandelingsmethoden? Dit zijn maar enkele van de vele vragen over voedselallergie die in 'Voedselallergie. Wat doe je ermee?' worden beantwoord. Eerst wordt algemene informatie gegeven over het ontstaan van voedselallergie of voedselintolerantie, over de manier waarop deze kunnen worden vastgesteld en hoe ze kunnen worden voorkomen. Daarna volgt een overzicht over de verschillende stoffen waarop men allergisch kan reageren. Speciale aandacht wordt besteed aan alternatieve methoden bij de diagnose en behandeling van voedselovergevoeligheid, de relatie tussen voedselovergevoeligheid en hyperactiviteit, en speciale voeding bij candidiasis. Tips voor diëten en lekkere recepten maken de informatie compleet. 'Voedselallergie' is een informatieve gids voor ieder die meer wil weten over voedselovergevoeligheid.	Overig
118		André Alleman	Wie is hier nou verward?	In Wie is hier nou verward? ontzenuwt André Aleman allerlei grote en minder grote opvattingen over ons brein en ons gedrag. Want is het bijvoorbeeld echt zo dat een kind een taal veel makkelijker leert dan een volwassene? En is de angst van veel ouders terecht dat gamen slecht is voor een kindbrein en het gebruik van suiker zo mogelijk nóg slechter? En wat valt er allemaal te zeggen over mensen met een psychose? Ja, die zijn verward, maar zijn alle verwarde mensen meteen een groot gevaar voor zichzelf of hun omgeving? Gelukkig niet, laat hoogleraar neuropsychiatrie en schrijver van Het seniorenbrein André Aleman overtuigend zien in Wie is nou hier verward? Toegankelijk en met vaardige pen weerlegt hij in zijn nieuwe boek tien misvattingen over onze bovenkamer. Wie is hier nou verward? Na lezing van dit boek niemand meer.	Overig
119		-	Zorgboek Beroerte (CVA)	Het zorgboek Beroerte is geschreven voor mensen die een beroerte hebben gehad en hun naasten. Dit boek geeft uitgebreide informatie over het lichamelijke proces bij een beroerte, de behandeling en het herstel. De nadruk ligt op het omgaan met de gevolgen van een beroerte. De revalidatie en de verschillende hulpverleners worden uitgebreid besproken. Daarnaast is er aandacht voor de emotionele, sociale, maatschappelijke en zakelijke gevolgen. Verder komen de belangrijkste risicofactoren aan bod: zaken die de kans op een (nieuwe) beroerte groter maken.	Overig
120		Nieuborg / Wagenaar / v.d. Veen	101 vragen over lymfoedeem	"101 Vragen over Lymfoedeem" is een publicatie van de Stichting Werkgroep Lymfoedeem, bedoeld voor patiënten en hulpverleners, en biedt antwoorden op veelgestelde vragen over lymfoedeem.	Overig
121		Van Keulen, Desiree	Een hart vol verhalen	Dit boek biedt twaalf sfeervolle, toegankelijke verhalen, bestemd voor wie niet meer zelfstandig leest. De gebeurtenissen en personages zijn herkenbaar als [van vroeger]. Zeker voor wie de periode 1920 -1950 zelf meemaakte. Verhalen van nu die de sfeer van toen opnieuw beleefbaar maken. Mantelzorgers, vakkrachten en vrijwilligers uit de zorg kunnen de verhalen voorlezen. Door het napraten over de verhalen komen voorlezers opnieuw met hun luisteraars in contact. Ook onderling raken de luisteraars bijna vanzelf in gesprek over hun leven. Verhalenvertellers kunnen door gebruik van hun lichaamstaal de verhalen nog verduidelijken en verlevendigen. Bij ieder verhaal is een heldere, warme illustratie opgenomen die nauw aansluit bij de tekst. De illustraties zijn, ook op zich, het bekijken en bespreken waard.	Overig

	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
122		Jerry Goossens & Dokter Frank van Hellemond	Het grote ouwelullenboek	Hoe zit het met haartuitval, een beginnend buikje, minder uithoudingsvermogen en impotentie? Komen we allemaal in een midlifecrisis terecht of worden we alleen maar knapper naarmate we ouder worden (ondanks de kaalheid)? Moet je echt gezonder gaan eten en meer bewegen als je eenmaal een middelbare leeftijd hebt bereikt?	Overig
123		Steenhorst, René	Het haperend hart	Al jaren staan hart- en vaataandoeningen nummer één op de lijst van volksziekten in Nederland. Ondanks intensieve preventie en beduidend verbeterde medische technieken is in veertig procent van de sterfgevallen een hart- of vaatziekte de boosdoener; jaarlijks gaat het om zo'n 52.000 personen. Naast dit ontzagwekkende sterftecijfer staan de vele tienduizenden hartpatiënten die het leven behielden. Sommige kregen een nieuw hart of een kunstmatige hartklep. Bij anderen werden dichtgeslibde kransslagaders heropend. Soms ook kon met geneesmiddelen en intensieve controle worden volstaan. Naast de vreugde - men heeft het immers overleefd - blijven de schrik en de emoties over de doorgemaakte hartcrisis. Deze beheersen veelal het verdere leven van de (ex-)patiënt. Daarover gaat dit boek.	Overig
124		Pieter Steinz	Lezen met ALS	In Lezen met ALS beschrijft Steinz even direct als humoristisch zijn lichamelijke aftakeling en de daarbij behorende gang door de medische instituties. Klassieken als De graaf van Montecristo, Het Bureau, Oblomov, De toverberg en Herinneringen van Hadrianus zijn het uitgangspunt voor bespiegelingen over onmacht, afscheid, berusting, pijn en ook over de mooie dingen die een dodelijke ziekte met zich meebrengt.	Overig
125		Stichting september	Zorgboek Osteoporose	Anders dan veel mensen denken, is osteoporose tegenwoordig een goed behandelbare aandoening. De nieuwste inzichten op het gebied van behandeling en diagnose zijn in 2011 verwerkt in een richtlijn voor artsen. Dit boek is een vertaling van die richtlijn: het bevat dezelfde informatie, alleen is de vaktaal hier weggelaten. Met dit boek weet u wat u te wachten staat als u osteoporose hebt of denkt te hebben. Naast de informatie uit de richtlijn krijgt u ook tips en adviezen over de zelfzorg. Een gezonde leefstijl, vooral veel bewegen, is erg belangrijk. Daarnaast kunt u erop letten dat u voldoende zuivel binnen krijgt en kunt u maatregelen nemen om vallen te voorkomen.	Overig
126		Kliphuis, Christine	Mijn hoofd is hol (beroerte)	"Je moeder is nu mee met de ambulance. Ze zeiden dat het misschien een beroerte is geweest, want ze kon niet bewegen. Je moet maar gauw komen. Een beroerte? Wat is dat ook weer precies? Ik wil het nog niet weten. Per jaar krijgen in Nederland 41.000 mensen voor het eerst een beroerte, vaak met blijvende lichamelijke en geestelijke gevolgen. In dit boek neemt Christine Kliphuis de lezer mee in wat er gebeurt na een beroerte en maakt de ingrijpende gevolgen zichtbaar en voelbaar. Als haar moeder door een beroerte wordt getroffen, verandert ze plotseling van een zelfstandige, vitale en actieve vrouw in een hulpbehoevende patiënt die niets meer zelf kan. Als dochter en mantelzorger komt de schrijfster terecht in een maalstroom van onontkoombare gebeurtenissen, waaronder de opname van haar gehandicapte moeder in een verpleeghuis. Haar moeder is halfzijdig verlamd, heeft afasie en kan nooit meer terug naar huis. De schrijfster probeert een balans te vinden tussen de zorg voor haar zieke moeder, haar eigen emoties en verdriet, haar gezin, de familie en haar werk."	Overig
127		van Rijdsdijk, Mink	Uw moeder was weer erg in de war vandaag (beroerte)	De schrijfster beschrijft het ziekteproces van haar moeder na een zware hersenbloeding, ze is eerst in het ziekenhuis, en daarna in het verpleegtehuis opgenomen. Het gaat over de ontluistering en het lijden van een oudere vrouw, en de reacties van gezonde mensen op dat aftakelingsproces.	Overig

	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
128		-	CANON Palliatieve zorg	"In deze Canon wordt aan de hand van 25 vensters hun verhaal verteld en daarmee de ontwikkeling van de palliatieve zorg in Nederland in beeld gebracht. De vensters laten de inspanningen zien om in de gezondheidszorgwereld serieus aandacht te vragen voor de zorg voor het levenseinde en die bovendien niet te beperken tot lichamelijke verzorging, maar daar ook sociale, psychische en spirituele aspecten bij te betrekken."	Palliatieve zorg
129		Boudewijn Chabot	Uitweg, een waardig levenseinde in eigen hand	In dit boek beschrijft psychiater Boudewijn Chabot Braam manieren om waardig en omringd door dierbaren afscheid van het leven te nemen.	Palliatieve zorg
130		-	Kwaliteitskader Palliatieve zorg in Nederland	Het kwaliteitskader palliatieve zorg in Nederland.	Palliatieve zorg
131		-	Niet alles wat kan, hoeft	"De samenvatting van het rapport 'Niet alles wat kan, hoeft - passende zorg in de laatste levensfase' (KNMG) biedt gelegenheid nader in te gaan op kwaliteit van leven en passende zorg. Vragen die in de samenvatting aan bod komen zijn: Wanneer houdt medisch ingrijpen op zinvol te zijn? Staan arts en patiënt voldoende stil bij de kwaliteit die het leven voor de patiënt heeft na een voorgenomen behandeling? "	Palliatieve zorg
132		Van Munster, P.	Stel, je gaat dood. Hoe regel je dan je leven?	"Stijlvol en stemmig bladerboek over de laatste levensfase Vraagbaak voor iedereen die wordt geconfronteerd met doodgaan Jaarlijks overlijden meer dan 100.000 mensen aan de gevolgen van een ongeneeslijke ziekte. De ziekteperiode kan maanden, soms zelfs jaren duren. Wat doe je in die periode?"	Palliatieve zorg
133		Jasper Enklaar	Terminus	"Een patiënt in een uitzichtloze situatie vraagt om euthanasie. Kan een arts dat voorkomen? Met deze vraag houdt dr. Ben Zylicz zich dagelijks bezig. De van oorsprong Poolse arts werkt al jaren met stervenden in hospice Rozenheuvel in Rozendaal, het Nederlands centre par excellence van de zogeheten 'palliatieve zorg'. Essentie van die zorg is dat de medicus niet alles op alles zet om het einde zo lang mogelijk uit te stellen, maar juist probeert de onontkoombare overgang van leven naar dood zo goed mogelijk te laten verlopen. Bij dit proces verwerpt Zylicz euthanasie niet, maar hij ziet wel het gevaar dat euthanasie wordt aangeboden als een 'product', waarbij de creativiteit van de arts geen rol meer speelt. Terminus is het persoonlijk relaas van dr. Ben Zylicz over zijn ervaringen met stervenden."	Palliatieve zorg
134		Klazien Sybrandy / Rob Bakker	Zorg jij dat ik niet meer wakker word?	Vrijwillige euthanasie in de praktijk	Palliatieve zorg

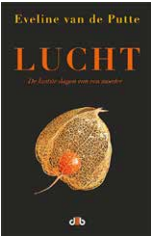
	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
135		St. Aubyn, Lorna	Bewust Sterven	In het Westen hebben we langzamerhand het idee dat we 'recht' hebben op een leven van ongeveer tachtig jaar. Als we echter plotseling geconfronteerd worden met een vroegtijdige dood in onze familie of kennissenkring raken we overstuurd. Op de dood rust voor velen nog een soort taboe, al zijn er in de samenleving voorzichtige tendensen waarneembaar van anders met de dood omgaan. Zo zijn begrafenissen, in plaats van de traditionele 'zwartomrande' en hartverscheurende rituelen, steeds vaker vieringen, waaraan de nabestaanden op hun eigen wijze vorm en inhoud proberen te geven, om de dode daarmee persoonlijk uitgeleide te doen.	Palliatieve zorg
136		Simone de Beauvoir	Een zachte dood	In een zachte dood schetst Simone de Beauvoir een volstrekt eerlijk, niet-sentimenteel portret van haar eigen moeder als de gefrustreerde, heerszuchtige vertegenwoordigster van die typische Franse burgerij, waaraan ze zichzelf dankzij haar schrijverschap heeft weten te ontworstelen. Toch is het - in die oprechtheid - ook een zeer liefdevol portret van een vrouw die haar zeer na stond.	Palliatieve zorg
137		Embsen / Overtoom	Hoe zou jij het willen?	"Hoe zou jij het willen?" is een boek over rituelen. Het vertelt het verhaal van een familie waarin de vader plotseling overlijdt. Hoe willen de verschillende personages rondom vader - familieleden, vrienden, buren - afscheid nemen? Zij blijken allemaal verschillende meningen en visies te hebben. Het is de taak van de begeleider van het afscheidsritueel om alle nabestaanden op één lijn te krijgen. Parallel met dit verhaal loopt de theoretische beschouwing over het proces van afscheid. Centraal staat daarbij het persoonlijke symbool van de overledene dat door de nabestaanden wordt gekozen. "	Palliatieve zorg
138		Bijker, Dirk-Jan	Niets meer te verliezen	Wat gebeurt er met je als een arts tegen je zegt: 'Het is niet goed... we kunnen niets meer voor u doen.' Hoe ga je met zo'n bericht om? En ook belangrijk: hoe gaat je naaste omgeving ermee om? Je familie je vrienden? Als een mens ernstig ziek is, moet hij wel nadenken over het leven... en over de dood. Voor het televisieprogramma Niets meer te verliezen volgde Dirk-Jan Bijker een aantal mensen op het laatste traject van hun levensweg, voor velen een periode van verdieping. Zij spraken met hem over hun vragen, hun angst, pijn en verdriet, maar soms ook over berusting en overgave.	Palliatieve zorg
139		Joe Rogge	NLP en sterven	Handreiking op basis van neurolinguïstisch programmeren voor het omgaan met de eigen sterfelijkheid en die van anderen.	Palliatieve zorg
140		Krans, Jonneke	Al uw vragen over de ziekte van Parkinson	"Bijna iedereen kent wel iemand die aan de ziekte van Parkinson lijdt: een oude buurvrouw of een oom die zich onhandig beweegt en beverig is. Zo iemand maakt vaak een angstige, onzekere indruk. Zo iemand wordt meestal betutteld. Ten onrechte: parkinsonpatiënten zijn meestal psychisch heel normaal. Al uw vragen over de ziekte van Parkinson geeft veel meer informatie over de aard van de ziekte, de mogelijkheden voor behandeling, en vooral over de omgang met de patiënten. "	Parkinson

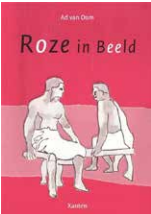
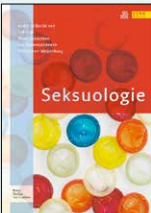
	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
141		Braam / Brunt	De ziekte van Parkinson	Dit boek geeft op heldere en overzichtelijke wijze informatie over de ziekteverschijnselen en de behandeling van parkinson. Ook is er veel aandacht voor de omgang met de ziekte. Daarmee is het bruikbaar voor patiënt én omgeving.	Parkinson
142	-	Van der Does	De ziekte van Parkinson	In dit boek geeft de auteur alle achtergrondinformatie t.a.v. de ziekte van Parkinson en legt precies uit wat er aan de hand is.	Parkinson
143		v. Wegen / Burgers / de Goede	Het Parkinson-oefenboek	Dit boek presenteert een scala aan oefeningen en adviezen voor mensen met de Ziekte van Parkinson en is in de eerste plaats geschreven voor hen. Maar het boek is evengoed een nuttig praktijkboek voor professionele zorgverleners, mantelzorgers en naaste familie. De oefeningen en adviezen zijn bedoeld om steun te bieden bij allerlei dagelijkse handelingen en routines, zoals zitten en opstaan, draaien in bed, corrigeren van gebogen houding, bewaren van evenwicht, behouden van lenigheid, op peil houden van de conditie of het ontspannen van het lichaam.	Parkinson
144		A. Nouws	Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen	Ad Nouws bundelde autobiografisch materiaal dat hij verzamelde in gesprekken met tientallen mensen die de ziekte van Parkinson in hun leven zagen opdoemen. In die zin is dit boek geschreven van 'binnenuit'. Het boek ordent de terugkerende elementen in de verhalen van mensen met parkinson. Heel langzaam ontstaat een grondpatroon van veranderingen die de ziekte van Parkinson 'vanbinnen' teweebrengt.	Parkinson
145		Bos, Josca	Parkinson Doeboek; leven vanuit eigen kracht en compassie	"Josca Bos beschrijft op een beeldende en herkenbare manier de fasen in de ziekte van Parkinson. Ze put uit haar eigen ervaringen, die van andere patiënten en wetenschappelijke kennis. Veel klachten en kenmerken van de aandoening en de gevolgen voor het dagelijks leven passeren de revue. Het boek onderstreept hetgeen bij de revalidatie aan de orde komt en biedt diverse bruikbare handvatten." Dr. R. Pol, revalidatiearts	Parkinson
146		Nicolette de Boer	Parkinson Partner	Hoe ga je om met de ziekte van Parkinson? Wat staat de zieke te wachten? Wat staat de partner te wachten? Kan je sterker worden van een ziekte? 'Jazeker. Onze liefde werd dieper en we weten nu wat echt belangrijk voor ons is'. De echtgenoot van Nicolette heeft sinds zes jaar de diagnose 'ziekte van Parkinson'. Jaren eerder merkte zij dat haar man langzaam veranderde, dat maakte haar onzeker en soms wanhopig. Om te begrijpen wat er gebeurde en zo goed mogelijk om te gaan met de situatie maakte ze notities. Die vormde de basis van ParkinsonPartner. Het boek toont hoe Nicolette en haar partner droefheid en onzekerheid omzetten in kracht.	Parkinson
147		Braam / Brunt	Spieren in de vertraging	Spieren in de vertraging Alles over de ziekte van Parkinson Drs. Ewout Brunt en drs. Wiebe Braam De ziekte van Parkinson is een van de meest voorkomende chronische aandoeningen van het zenuwstelsel. In dit boek veel aandacht voor de ziekteverschijnselen, maar ook voor de omgang met de ziekte. Daarmee is het bruikbaar voor patiënten de omgeving.	Parkinson

	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
148		R. Schwarz / G.T. Haneveld	Leven zonder hoofdpijn en migraine	Dit boek geeft u informatie om hoofdpijn en migraine te behandelen.	Pijn
149		Vidyamala Burch	Aandacht voor pijn	De auteur lijdt al meer dan dertig jaar aan chronische pijnen en zit in een rolstoel. In dit positieve boek benadrukt ze dat het onze weerstand tegen pijn is die uiteindelijk depressief maakt en die een verwoestende uitwerking heeft op ons lichaam. Aandacht voor pijn is een praktische gids voor het leven en omgaan met chronische pijn, uitgaande van de beginselen van mindfulness. Door het ontwikkelen van een kalm bewustzijn van je lichaam kun je leren frustratie en het lijden dat je associeert met pijn los te laten. Als gevolg hiervan kan de pijn afnemen. Eenvoudige ademhalingstechnieken en krachtige mindfulnessmeditaties trainen je om in het moment te leven.	Pijn
150		F. Winter	De Pijn de Baas	"Heeft de medische wetenschap geen antwoord op uw pijn? Heeft u in het alternatieve circuit ook geen soelaas gevonden? Het boek De Pijn de Baas helpt u uw eigen therapeut te worden. U kunt de invloed van pijn terugdringen. U heeft dan kennis nodig over pijn en over de manier waarmee pijn beïnvloedbaar is. Dit boek biedt kennis en inzicht in de principes die een therapie-programma ter bestrijding van chronische pijn succesvol doen zijn. In de meeste revalidatiecentra en pijnpoli's wordt met deze handleiding gewerkt. In 10 lessen kunt u uw pijn weer de baas worden."	Pijn
151		P.A.T. Carbaat	Hoofdpijn	"In deze uitgave is er bijzondere aandacht voor migraine, een van de meest belastende vormen van hoofdpijn. Maar ook wordt uitgebreid stilgestaan bij patiëntgroepen als kinderen, ouderen en vrouwen waarbij hoofdpijn -of de diagnose daarvan- een afwijkende benadering kan vragen. Hoofdpijn. Feiten en casuïstiek is niet alleen een nuttige en praktijk-gerichte uitgave. Het is ook gewoon een prettig leesbaar boek door herkenbare -en origineel opgetekende- verhalen uit de praktijk."	Pijn
152		-	Pijn te lijf	Deze dikke pil is de allerbeste pijnstiller! Hernia, menstruatiepijn, migraine, pijn als gevolg van letsel of slijtage, psychisch leed' Met welke pijn u ook worstelt in PIJN TE LIJF vindt u verantwoorde en effectieve manieren om pijn te bestrijden. Van reguliere therapieën tot vitaminedieet. Dankzij de medewerking van talloze deskundigen bent u verzekerd van betrouwbare informatie.	Pijn
153		JP v. Wingerden	Rugpijn en andere onbegrepen klachten	Mensen met chronische rugklachten worden tegenwoordig voor gek versleten. Althans zo wordt dit vaak ervaren. Door gebrek aan kennis over de werking van het lijf heeft de psychologie kans gezien zich met mensen met rugpijn te gaan bemoeien. Dit is op zich geen slechte ontwikkeling, maar wel een die behoorlijk is doorgeslagen. Dat de geest een rol speelt bij pijnklachten betekent niet dat het lichaam niet meer mee doet. Dit boek bepleit de betrokkenheid van het lijf bij chronische rugklachten. Het laat zien hoe we tegenwoordig de rol van het lichaam bij chronische klachten onderschatten. In een helder model wordt stap voor stap uitgelegd hoe de rug werkt, wat er fout kan gaan en hoe dit bijdraagt aan voort duren van klachten. Met de rug als uitgangspunt wordt druk als basisprincipe in het menselijk lichaam geïntroduceerd. Vanuit deze modellen ontstaan verbanden met andere, vaak onbegrepen klachten als onder meer scoliose, hyper-ventilatie, fibromyalgie. Daarmee gaat dit boek niet alleen over de rug, maar geeft het een nieuwe visie op de werking van ons lichaam. Tenslotte wordt een voorstel gedaan hoe lichaam en geest integraal benaderd zouden kunnen worden.	Pijn

	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
154		Rene Diekstra	Als leven pijn doet	Gevoelens van neerslachtigheid overkomen iedereen en horen bij het leven. Er zijn zelfs momenten waarop ongelukkig zijn de enige reactie is. Maar hoe ga je er zó mee om dat het geen grote lichamelijke, geestelijke en sociale belasting gaat vormen? René Diekstra schetst in dit boek de achtergrond van 'de pijn van het leven'. Hij zet uiteen dat de meeste depressieve gevoelens voortkomen uit jaloezie, vermeende schuld, onvolkomenheid of minderwaardigheid, en dat daar heel goed iets aan te doen valt. Het uitgangspunt is dat ieder mens uniek is en mogelijkheden in zich draagt om zichzelf steeds te vernieuwen en boven zijn eigen ongeluk uit te stijgen. Wezenlijk is hierbij dat mensen hun blokkades kunnen overwinnen door anderen te helpen.	Rouw en verlies
155		Thom Kloes	De andere kant van euthanasie	"Angst is vaak een belangrijk motief achter een vraag naar euthanasie. Dat wil dan niet zeggen, dat die angst altijd direct zichtbaar is achter de wens om 'zelf uit te maken wanneer ik sterf'. Waardig te willen sterven, zonder lijden kan voortkomen uit angst voor het lijden. Wil iemand die om euthanasie vraagt echt dood? Of wordt de doodswens ingefluisterd door de vrees voor het (verwachte) lijden? We zijn eraan gewend geraakt om lijden te zien als iets nutteloos, iets om te vermijden. Maar als je terugkijkt op je leven, dan zijn het vaak de momenten van lijden waarin je het meest hebt geleerd, waarin je jezelf het meest hebt ontwikkeld. We staan als mensen van deze tijd voor de opgave ook de betekenis, de zin van lijden, verlies en aftakeling voor het levenseinde te leren kennen en te onderzoeken. Dit boekje neemt ons mee op onderzoek."	Rouw en verlies
156		James Kennedy	Een wel-overwogen dood	In Een weloverwogen dood zoekt James Kennedy een weg tussen twee uitersten. Hij legt uit waarom het in Nederland is gelukt de wetgeving rond euthanasie te versoepelen, terwijl dat in landen als Engeland en Kennedy's geboorteland Amerika tot falen was gedoemd. Het boek is niet alleen een analyse van de Nederlandse cultuur inzake euthanasie, maar ook van de maatschappelijke veranderingen sinds de jaren zeventig.	Rouw en verlies
157		P.V. Admiraal	Euthanasie en de Eed van Hippocrates	Na zijn artsopleiding specialiseerde Admiraal zich tot anesthesioloog. Hij maakte de revolutionaire veranderingen mee die zich in de medische wetenschap voltrokken, en droeg daar ook aan bij. Ook de rol van de arts en zijn verhouding tot de patiënt veranderden ingrijpend. Voor Admiraal werden pijnbestrijding en terminale zorg steeds belangrijker. In deze herinneringen beschrijft Admiraal hoe de ontwikkelingen in zijn beroep en de lotgevallen van individuele patiënten vorm gaven aan zijn gedachten over leven en dood, over euthanasie als waardig sluitstuk van palliatieve zorg.	Rouw en verlies
158		-	Mijn laatste wil	Lees het intrigerende interview met Jos van Wijk, de oud voorzitter van CLW met als sidekick Rob van Doorn, de huidige voorzitter. Een interview waarin je alles leest over een levenseinde in eigen regie, wat erbij komt kijken, welke middelen beschikbaar zijn of het makkelijk is eraan te komen.	Rouw en verlies
159		Dick Houwaart	Mijn vrouw is dood	Mijn vrouw is dood. Op maandag 13 december 2010 overleed zij vroeg in de morgen. Ze was 82 jaar, twee maanden en negen dagen oud. Woensdag 15 december is zij ter aarde besteld. Wij waren, tot de dood ons scheidde, zestig jaar, drie maanden en negen dagen getrouwd. Ik kon niet bij de begrafenis aanwezig zijn. Ik moest enkele dagen in het ziekenhuis blijven. Een paar maanden later heb ik de film van de begrafenis van mijn vrouw kunnen bekijken. Het was een aangrijpende confrontatie. Hoe het zo gekomen is, is niet moeilijk te vertellen. Zo begint Mijn vrouw is dood.	Rouw en verlies

	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
160		Randy Pausch	Nu ik dood zal gaan	Randy Pausch was een `gewone man van in de veertig met drie jonge kinderen, die op een dag te horen kreeg dat hij nog maar enkele maanden te leven had: hij was gediagnosticeerd met terminale alvleesklierkanker. Een paar weken daarna gaf hij aan de universiteit zijn laatste lezing, die door haar eenvoud en kracht een miljoenenpubliek bereikte. Randy gaf antwoord op de vraag: 'Wat zou je de wereld willen meegeven als je nog maar één kans had? Nu ik dood zal gaan is de uitwerking van deze gedenkwaardige middag, om mensen waar ook ter wereld kennis te laten maken met Randy's kracht en levenslust. Het is een waardevol document met een boodschap waar je nog jaren hoop, inspiratie en kracht uit kunt putten.	Rouw en verlies
161		Jos Brink	Rouw op je dak	"In dit eerlijke boek probeert Jos Brink, pastor en stervensbegeleider, maar ook theatermaker (en dus een 'mensen-mens') geen gemakkelijke antwoorden te geven op alle vragen die je hebt. Wel herkent hij, vanuit zijn lange ervaring, jouw situatie. Hij kan je wellicht richting geven, een beetje sturen, waardoor eenzaamheid weer in tweezaamheid verandert. Dat wat de auteur zelf, en samen met anderen, heeft meegemaakt, vormt de basis van Rouw op je dak, bepaald niet alleen geschreven voor mensen die leven vanuit een religieuze optiek: wie je ook bent, waar je ook bij wilt horen, verdriet is verdriet."	Rouw en verlies
162		Tim Overdiek	Tranen van liefde	Wat begon als noodzakelijk van zich af schrijven, eindigde in het boek Tranen van liefde, over het eerste rauwe jaar van rouw. Inmiddels is het tien jaar geleden dat Jennifer overleed. In deze uitgebreide editie van Tranen van liefde reflecteert Overdiek ook op de jaren die volgden. Hij schrijft over de confrontatie met Jennifers dagboeken en met de vrouw die haar longen draagt, over ouder worden, nieuwe liefdes, en het loslaten van de zoons die hij met zoveel zorg heeft grootgebracht. En over hoe de liefde voor Jennifer evolueert. 'Haar dood heeft ons niet gevelde,' schrijft hij. 'Integendeel, we zijn gaan leven.	Rouw en verlies
163		Herman de Monnick	Verlieskunde	"Verlies is geen probleem of ziekte, maar een transitieproces waar steun bij nodig is. Of het nu gaat om afscheid nemen van een overledene, van je eigen gezondheid, van een lichaamsdeel, van je land van herkomst of van je toekomstperspectief: voor mensen die met verlies te maken krijgen, is zorgvuldige support onmisbaar. Professionals bieden support als die steun onvoldoende geboden kan worden door de eigen omgeving. Voor de professionele verliesbegeleider zijn er veel vragen om rekening mee te houden: Welke behoeften hebben mensen die verlies onder vinden? Welke breinfuncties reguleren de rouwbehoeften en daarmee het rouwgedrag? Welke verliesbegeleidingsmethoden zijn er en hoe word je daarin competent? Hoe stimuleer je de informele support vanuit de directe omgeving? Hoe kun je rouwenden effectief opvangen in de eerstelijnszorg, op scholen, in bedrijven, in zorginstellingen? Verlieskunde geeft antwoord op deze en vele andere vragen."	Rouw en verlies
164		Bert Keizer	Voltooid	"'Voltooid' van Bert Keizer is onderdeel van de essayreeks Nieuw Licht, waarbij Nederlandse denkers een klassiek geworden essay naar de hedendaagse wereld toe trekken om te zien hoe houdbaar de ideeën zijn. Arts en filosoof Bert Keizer herleest als ervaren stervensbegeleider Humes 'Over zelfdoding' en werpt nieuw licht op de praktijk en de theorie van een vrijwillig levenseinde. Keizer schreef de bestsellers 'Het refrein is Hein' en 'Onverklaarbaar bewoond'. We kenden al de luxe van een lang, zorgeloos leven na ons pensioen, nu willen we ook de luxe van een korte, pijnloze dood vóór de aftakeling. De Schotse filosoof David Hume pleitte al in de achttiende eeuw voor het recht op een zelfgekozen dood. We hebben evenveel recht op zo'n einde als op de vrijwillige keuzes in het leven. 'Ik dank de voorzienigheid, niet alleen voor het goede dat ik reeds heb ontvangen, maar ook voor het vermogen dat ik bezit om aan het kwaad dat me bedreigt te ontkomen.' Hoe logisch dit ook klinkt, het gebruik van 'voltooid leven' als argument om er een eind aan te maken heeft grote gevolgen voor ons idee van een waardevol leven."	Rouw en verlies

	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
165		Van de Putte, Eveline	De Hemelvrouw	"In dit sprookjesboek zijn sprookjes en legendes uit ruim twintig verschillende landen opgenomen. Van Somalië tot Bosnië, van Frankrijk tot Japan en van Peru tot Kaapverdië. Auteur Eveline van de Putte verzamelde de sprookjes via oudere migranten en vluchtelingen in Nederland. Hun persoonlijke verhalen die aan de sprookjes voorafgaan, geven dit sprookjesboek een extra dimensie. De sprookjes zijn geïllustreerd door Veronica Nahmias. Zij tekende ook de kleine, reislustige mus Hajayat, die de verschillende verhalen met elkaar verbindt. De Hemelvrouw gaat over verliefde prinses, boze goden, verbannen heksen, vermomde koningen, nieuwsgierige wetenschappers, melaatse prinsessen en slimme dieren. Maar ook over tolerantie, vredelievendheid, kracht en wijsheid."	Seksualiteit & Intimiteit
166		Van de Putte, Eveline	Een zwaluw in de kamer	Ontdekken dat je vader een vrouw is. Je afvragen of er wel geld is voor een winterjas. Niet meer naar school willen omdat je wordt gepest. Verlieft zijn op een man en een vrouw tegelijk. Na een heftig ongeluk in een rolstoel belanden. Een eenzame, oude man ontmoeten. In Een zwaluw in de kamer gebeurt het allemaal. En nog veel meer. Heel gewoon en soms net even anders. In twintig meeslepende queer-verhalen neemt Eveline van de Putte je mee in het leven van heel diverse personages. Haar inspiratie haalt ze uit de ontelbare gesprekken die ze afgelopen jaren met jong en oud voerde. Verder put ze uit haar kleurrijke fantasie en persoonlijke ervaringen. De verhalen ademen een sterk gevoel voor sfeer en intimiteit, terwijl Eveline de pijnlijke rafels van de samenleving niet schuwt. Ze worden prachtig aangevuld met illustraties van Linda Hirzmann, die van het boek een fijne lees- én kijkervaring maken. Een zwaluw in de kamer, Queer verhalen die je omarmen is een boek waarin iedereen wel iets herkent.	Seksualiteit & Intimiteit
167		Els Messelis	Intimiteit en seksualiteit in woonzorgcentra	De beelden van de asexuele senior en de oversekste senior leven nog altijd sterk, net als de aanname dat een bewoner in een woonzorgcentrum 'vrouw', 'blank' en 'heteroseksueel' is en vaak dementie heeft. Niets is minder waar! De sekspraat, de seksuele beleving, expressie, oriëntatie en het seksueel functioneren gaan alle richtingen uit. Toch blijft het als oudere volwassene, familielid, zorg- of hulpverlener vaak dansen op een slap koord om openlijk te praten over seksuele gezondheid en seksuele diversiteit. Eenieder heeft een eigen intieme geschiedenis, een eigen seksueel script, met verlangens, wensen, behoeften en onzekerheden. Daarnaast worstelt het management van het woonzorgcentrum nog vaak met de ontwikkeling en implementatie van een positief intimiteits- en seksbeleid. Het is niet altijd eenvoudig om de neuzen in dezelfde richting te krijgen, temeer omdat er steeds meer uitdagingen zijn om mensen met dementie of mensen met psychiatrische problemen ook op intiem en seksueel vlak aan hun trekken te laten komen. De auteur bant de negativiteit die rond deze thema's heerst en buigt ze om in positiviteit.	Seksualiteit & Intimiteit
168		C. Smit	Krijg ik nog een zoen van je?	In zijn examenjaar ontmoet David Carlson voor het eerst Mendy Vlothuizen. Liefde op het eerste gezicht, die even snel verdwijnt als ze opgevlamd is. Ruim dertig jaar later stapt David de hospice van Utrecht binnen. Mendy, terminaal patiënte, heeft naar hem gevraagd. In die omgeving gaat hun aangrijpende verhaal verder.	Seksualiteit & Intimiteit
169		Van de Putte, Eveline	Lucht	In Lucht vertelt Eveline van de Putte het ontroerende verhaal over de laatste weken met haar moeder. In een kleine kamer van het verpleeghuis brengen moeder en dochter die samen door. Ze voeren korte gesprekken. De moeder wordt plotseling blind, de dochter blijft fijnzinnig observeren: de wandelaars in de binnentuin, de trouwe, jonge meeuw Dick, en de verwarde ouderen in het tehuis. Lucht is zowel een persoonlijke herinnering als een universeel verhaal over zorg, troost en veiligheid. Over vasthouden, loslaten, leven en sterven. En over de kleine dingen die in de laatste weken van een leven steeds belangrijker worden: liefde, lucht en een slok water.	Seksualiteit & Intimiteit

	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
170		Van de Putte, Eveline	Nieuwe Namen	Transgenders krijgen tegenwoordig steeds meer de aandacht die ze verdienen. Eén groep blijft echter onderbelicht: transgender ouderen, een boeiende groep pioniers die antwoorden op hun vragen zochten in een tijd zonder voorbeelden. De transgender ouderen van nu zijn de eersten die de mogelijkheid hadden een geslachtsaanpassende operatie te ondergaan: reden te meer om deze senioren aan het woord te laten in boek en film. In Nieuwe Namen komt de transgenderpopulatie in al haar diversiteit aan bod.	Seksualiteit & Intimiteit
171		Van Dam, Ad	Roze in beeld	"Het boek Roze in Beeld is de weerslag van een reeks openhartige gesprekken over kijken en gezien worden. Hierin vertellen LHBT-ers (Lesbiennes, Homo's, Biseksuelen en Transgenders), werkzaam in de media, waar zij vroeger naar keken, met wie zij zich identificeerden of door wie zij zich lieten inspireren op tv en in film. Maar ook over hun coming-out en het rolmodel dat zij soms zelf willen zijn. Een voorbeeld dat ze zelf veelal gemist hebben."	Seksualiteit & Intimiteit
172		Mathieu Heemelaar	Seksualiteit , intimiteit en hulpverlening	Dit boek is al 25 jaar hét handboek over seksualiteit, intimiteit en hulpverlening. Het bevat actuele informatie over seksuele ontwikkeling en seksuele gezondheid in alle levensfasen, bij alle doelgroepen in de hulpverlening en bij elke seksuele gerichtheid en genderidentiteit. Het is een basis voor de professionele omgang met cliënten, en helpt hulpverleners om hun beroepshouding verder te ontwikkelen. Het boek richt zich primair op hbo-studenten sociaal werk, pedagogiek, verpleegkunde en toegepaste psychologie, en op professionals in Gezondheidszorg, Jeugdwerk en het Welzijnswerk.	Seksualiteit & Intimiteit
173		A. Swinnen	Seksualiteit van ouderen	Seksualiteit en ouderen' biedt een antwoord op de vraag hoe het lichamelijke verouderingsproces van invloed is op de seksuele behoeftes en activiteiten van oudere mannen en vrouwen. Daarbij wordt ruim aandacht geschonken aan de denkbeelden die in onze maatschappij circuleren met betrekking tot het seksuele gedrag van ouderen. Het boek staat stil bij de diversiteit aan seksuele ervaringen van de steeds groter wordende bevolkingsgroep senioren.	Seksualiteit & Intimiteit
174		Gijs / Gianotten / Vanwesenbeeck / Weijnenborg	Seksuologie	"De seksuologie heeft in het laatste decennium grote ontwikkelingen doorgemaakt dankzij nieuwe theoretische visies, nieuwe medicijnen en nieuwe onderzoeksdata. Dit boek beschrijft de huidige stand van zaken in dit brede (inter)nationale en interdisciplinaire werkveld. Seksuologie is opgebouwd uit zes modules met de volgende thema's: seksuologie, seksualiteit, voorlichting en preventie, hulpverlening bij seksuele disfuncties, specifieke groepen en bijzondere aandachtsvelden. Elke module begint met een korte inleiding en een opsomming van leerdoelen. Het vakgebied wordt breed in kaart gebracht, mede doordat ook aandacht wordt besteed aan seksuele gezondheid en het voorkomen van problemen."	Seksualiteit & Intimiteit
175		Rijsingen, H.	Senioren op vrijersvoeten	"Senioren op vrijersvoeten geeft vijftigplussers op een prettig leesbare wijze informatie, suggesties en tips over alles wat met seksualiteit, intimiteit en relaties te maken heeft. Het boek richt zich op de vitale vijftigplusser die nog volop in staat is de verschillende facetten van zijn of haar leven te ontwikkelen, en die de capaciteiten heeft om meer energie te halen uit de meest betekenisvolle relaties die een mens heeft: met zichzelf en met een partner. Het boek is daarnaast ook van nut voor mensen die onrust of onvrede voelen, maar niet de vinger kunnen leggen op de plekken die deze gevoelens veroorzaken. Senioren op vrijersvoeten steekt senioren onder het motto 'wees nu jong, je kunt altijd nog oud worden' een hart onder de riem."	Seksualiteit & Intimiteit

	Boek	Auteur	Titel	Korte omschrijving inhoud	Subcategorie
176		Van de Putte, Eveline	Stormachtig stil	"In Stormachtig Stil vertellen 27 roze ouderen (homoseksuele mannen, lesbische vrouwen, biseksuelen en transgenders), van Nederlandse en niet Nederlandse komaf, openhartig over hun (liefdes)leven, hun stilzwijgen en angst om nog altijd niet geaccepteerd te worden. Deze unieke verzameling portretten is interessant voor een breed publiek, en inspirerend voor hulpverleners, verpleegkundigen en vrijwilligers in zorginstellingen."	Seksualiteit & Intimiteit
177		Kris Verburgh	De voedselzandloper	In De voedselzandloper bewijst arts Kris Verburgh dat gezond eten van groot belang is bij het jong houden van je lichaam en de preventie van ziektes. De voedselzandloper is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten over voeding en het verouderingsproces. Nog nooit werd zo duidelijk uitgelegd dat wat we eten bepaalt hoe snel we verouderen. De voedselzandloper is niet alleen een boek dat vele diëten en voedingsmythes doorprikt, het is een nieuw model dat een alternatief biedt voor de verouderde schijf van vijf en de voedseldriehoek. Het laat zien wat gezonde voeding is, maar vooral ook hoe we ongezonde voeding kunnen vervangen door gezonde alternatieven. Het boek legt tevens uit hoe we het verouderingsproces kunnen afremmen. Dat dit gezonde eetpatroon bovendien leidt tot gewichtsverlies is een aangename bijwerking!	Voeding