

# Inhoudsopgave

	Bladzijde
Woord vooraf .....	3
Dankwoord .....	5
Inleiding .....	6
Hoofdstuk 1 Milde geheugenproblemen .....	8
Hoofdstuk 2 Veranderingen bij milde geheugenproblemen ..	19
Hoofdstuk 3 Fabels en misverstanden over het geheugen ....	29
Hoofdstuk 4 De werking van het geheugen .....	37
Hoofdstuk 5 Het geheugen optimaal gebruiken .....	48
Hoofdstuk 6 Spanning en ontspanning .....	62
Hoofdstuk 7 Piekeren en problemen oplossen .....	73
Hoofdstuk 8 Meningsverschillen en conflicten .....	87
Hoofdstuk 9 Emotionele reacties .....	97
Hoofdstuk 10 Plezierige activiteiten .....	109
Woord tot slot .....	119
Bijlage 1 .....	120
Bijlage 2 .....	122
Geraadpleegde literatuur .....	125