

MOOI RECEPTENBOEK VOOR MANTELZORGERS

Grijpma M, Jager I. Klein geluk voor de mantelzorger. Utrecht: AnkhHermes, 2016. 190 pagina's. Prijs: €17,50. ISBN 978-90-202-1320-1.

Dit 'receptenboek' is in eerste instantie bedoeld voor mantelzorgers en daarnaast geschikt voor ondersteuners van mantelzorgers, zoals huisartsen.

In Nederland zijn er ongeveer vier miljoen mantelzorgers, waarvan 10 tot 17% overbelast is. De meeste mantelzorgers hebben er niet voor gekozen die taak op zich te nemen. Vaak wordt een mantelzorger in een bepaalde situatie gezogen en zit hij of zij plotseling met allerlei nieuwe zorgen en verantwoordelijkheden. Die nieuwe rol kan dankbaar en uitdagend zijn, maar kan de mantelzorger ook opslokken en uitputten. Dit boek wil die mantelzorger 'klein geluk' bieden. Het staat vol positieve 'recepten' die mantelzorgers inzichten, handvatten (boektitels en nuttige websites) en direct toepasbare werkvormen bieden om hun balans te behouden of te hervinden. De recepten zijn onderverdeeld in zeven categorieën waaraan een mantelzorger behoefte kan hebben: rust, ontspanning, steun, energie, inzicht, vrolijkheid en contact.

In de categorie 'steun' staat bijvoorbeeld het hoofdstukje 'Je huisarts, je bondgenoot' met concrete tips om direct toe te passen, plus websites en literatuur om verder te lezen. Huisartsen proberen zowel de patiënten als hun mantelzorgers zo goed mogelijk te begeleiden. Toch valt het voor een huisarts niet altijd mee om meer te doen voor de mantel-



zorgers dan luisteren en begrip tonen. Dit boek is een mooie aanvulling op de begeleiding van mantelzorgers door de huisarts: het biedt de mantelzorger allerlei concrete suggesties om zelf actief mee aan de slag te gaan (zelfmanagement/psycho-educatie). Het boek is fraai uitgevoerd, gebruiksvriendelijk en plezierig leesbaar. Het is een aanrader voor

iedereen die zelf mantelzorgt of mantelzorgers professioneel ondersteunt. Huisartsen kunnen een inblikexemplaar in de wachtkamer leggen, en/of het boek gericht aanraden aan mantelzorgers in de praktijk.

Willemjan Slort

Waardering: ●●●●