

## Voorwoord

Had ik het maar geweten! Hoe vaak zullen mantelzorgers zich dit afgevraagd hebben na weer een lange zoektocht naar passende antwoorden op knellende vragen over de verzorging van hun geliefde, die getroffen is door dementie? Er zijn heel veel boeken, websites, organisaties, instanties en welwillende lotgenoten die in algemene termen wel oplossingen geven, maar zelden heel praktisch en toegespitst op het specifieke probleem van de mantelzorger.

Met vaak zeer praktische vragen ('Hoe ga ik om met...?') bezoekt de mantelzorger de huisarts, de geheugenpolikliniek of het Alzheimercentrum, en iedereen die werkzaam is in dit veld zal weten hoe moeilijk het is adequate antwoorden te geven. De auteurs van dit boek hebben dit ondervonden en hun frustratie omgezet in klare taal, verpakt in 95 tips, variërend van hoe de huisarts te benaderen tot sporten met de dementerende en het bijhouden van een dagboek. Praktisch, to the point en zonder omhaal van woorden. Vervangt dit boek alle andere bovengenoemde voorzieningen? Geenszins, maar de bundeling van ter zake doende onderwerpen maakt dat het voor de mantelzorger in een oogopslag duidelijk zal zijn waar het antwoord op de vraag gevonden kan worden. En als het er niet staat, is er ook nog de zeer complete lijst met de instanties, websites, organisaties, boeken enzovoort. De ondertitel van dit boek had kunnen zijn: Of het al niet moeilijk genoeg is! De verzorging van een dementerende 'vreet' immers aan de mantelzorger. Uit onderzoek is gebleken dat de mantelzorger veel vaker zelf naar de huisarts gaat, een hogere kans heeft op ziektes en korter leeft. Alles wat we kunnen bieden om de zorglast te verminderen is meegenomen, ja, broodnodig, en zal in de toekomst bij de verdere verschraling van de institutionele zorg alleen maar belangrijker worden: in ons allen schuilt een potentiële mantelzorger!

Ik beveel dit boek van harte aan aan hen die het nodig hebben, en het zal niet misstaan op het bureau van eenieder die zich professioneel met de zorg voor de dementerende medemens bezighoudt.



Prof. dr. Philip Scheltens,  
directeur Alzheimercentrum VUmc, Amsterdam

