

Yvonne Prins: 'Met 70 over de snelweg' Als je ouders zorgen gaan geven. Uitgeverij Scriptum, Amsterdam 2016. ISBN 9789463190107. (Ouderenzorg/ Alzheimer/ Dementie/ Mantelzorg/ Zorgbelasting/ AG) Zie ook: www.scriptum.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Een vooral informatief boek van 320 pagina's waarin Yvonne Prins ingaat op wat mensen tegen kunnen komen wanneer hun ouders zorg van hen vragen. Van mogelijkheden om mensen langer zelfstandig te laten wonen, emotionele belasting, bewaken van eigen grenzen, tot de opname in een verpleeghuis. Daarbij heeft zij gebruik gemaakt van eigen ervaringen, ervaringen van negen personen die te maken kregen met de zorg voor (schoon) ouders en zeven professionals. Met vele tips en handvatten.

Coverttekst: 'Op een dag kijk je naar je ouders en zie je plotseling: ze worden oud. Ze hebben op wonderbaarlijke wijze een soort omslagpunt bereikt. Is het dat je plotseling ziet hoe breekbaar je vader eruitziet? Is het de blik van je moeder, of de rimpels om haar mond? Wat het ook is: als je het ziet, is het punt daar: de zorgen beginnen. Je moeder vergeet wel erg veel de laatste tijd. Je vertrouwt je vader niet meer in het verkeer. Lukt het hen nog wel zelfstandig te wonen? Je ouders vragen langzaam meer zorg. Je doet een keer een boodschap, regelt hun administratie. Die zorg komt naast de zorg om je eigen leven; je werk, je relatie, of je kinderen. Dat kan zwaar zijn. En de kans bestaat dat je juist de zorg voor je ouders lang vol moet kunnen houden. Yvonne Prins belicht de vele aspecten van dit traject. Van de mogelijkheden mensen langer zelfstandig te laten wonen, de emotionele belasting van een veranderende verhouding, ouders die op je leunen of juist zorg weigeren, het bewaken van je eigen grenzen, tot de opname in een verpleeghuis. Dit praktische boek biedt handvatten, herkenning en handige tips, en is een must voor iedereen die op wat voor manier dan ook zorgen heeft om zijn of haar ouder(s).'

Over de schrijfster: Yvonne Prins is sociaal psychologe, personal coach en spreker. Zij heeft Cystic Fibrose en diabetes en heeft regelmatig in het ziekenhuis gelegen. Zij is auteur van *De Ziekenhuissurvivalgids* en *En, waar blijven de kinderen*. Zie ook: <http://www.yvonneprins.nl/>

'Ik heb ruime ervaring in het coachen van mensen op allerlei gebieden. Daarnaast heb ik jaren gewerkt als communicatietrainer, waardoor ik waar nodig je kan trainen je communicatievaardigheden aan te scherpen (bijvoorbeeld assertiviteit!) zodat je makkelijker je doelen kunt bereiken.'

Wat viel op:

De heldere goed leesbare stijl en de vele tips die er in het boek staan. Dat de schrijfster ervaringskennis verweeft met andere kennis en vanuit verschillende perspectieven mensen aan het woord laat die te maken hebben met de zorg voor 'ouders', oudere mensen.

De vele handige tips en informatie.

Citaten:

Pag.27: Karin van Boodegraven en Gerda Blaauboer: ‘Ik leg uit dat als mensen zorgen voor iemand, zij als mantelzorger recht hebben op ondersteuning vanuit de gemeente.’

Pag.88: ‘Er zijn ook apparaatjes die, net als bij een tomtom, altijd aangeven waar je vader zich bevindt. Ze kunnen zo worden ingesteld dat er een signaal wordt gestuurd naar jouw telefoon op het moment dat je vader zijn straat of buurt verlaat.’

Pag.180: ‘Kim Mijn vader reed nog, maar hij had parkinson en zijn spieren werden steeds slechter. Op een gegeven moment zei hij tegen mijn moeder: ‘De auto is stuk, hij gaat niet harder dan 70.’ ‘Nou’, zei mijn moeder, ‘laten we even samen gaan rijden.’ (...) Toen bleek dat hij niet meer de kracht had om gas te geven,...’

Pag.192: ‘Het is een feit dat het reukvermogen van ouderen achteruitgaat.’

Pag.223: ‘De verdeling van geldbedragen kun je niet vastleggen in een codicil, daarvoor moet je een testament opstellen.’

Pag.255-257: ‘Spijt van hoe de dingen zijn gelopen kan zich opdringen; van keuzes die je hebt gemaakt, dingen die je wel of niet hebt gedaan. (...) Het beste is om ze aan te gaan en ze onder ogen te zien. Het hoort erbij (...) Niemand is perfect (...) Bespreek je gevoelens (...) Ga je emoties aan (...)’

Recensies/Extra:

<https://www.facebook.com/130172893833000/photos/a.209726389210983.1073741829.130172893833000/527809564069329/?type=1&theater>