

Partner in Balans is een blended online programma voor mantelzorgers van iemand met (beginnende) dementie of de ziekte van Parkinson. Het programma is gericht op het verbeteren van hun zelfmanagement door planmatig te leren denken en zelf problemen op te lossen. Mantelzorgers kiezen zelf 4 thematische modules uit die aansluiten bij hun persoonlijke situatie en behoefte, zodat zij:

- zich kunnen voorbereiden op hun rol als mantelzorger;
- om kunnen gaan met de veranderingen;
- hun belastbaarheid en weerbaarheid kunnen vergroten;
- overbelasting in een later stadium kunnen voorkomen.

Hoe ziet het programma eruit?

Deelnemers doorlopen zelfstandig de 4 modules. Deze modules gaan bijvoorbeeld over 'acceptatie', 'balans in activiteiten' en 'gevolgen voor het gezin'. Deelnemers worden begeleid door een persoonlijke coach die hen ondersteuning en feedback geeft. Dit kan een casemanager, psycholoog of andere zorgprofessional zijn. De ondersteuning is een combinatie van persoonlijk contact en online feedback.

Voorafgaand aan het programma vindt een persoonlijk intakegesprek plaats waarbij samen met de deelnemer gekeken wordt welke modules ze willen volgen. Elke module bevat een video waarin lotgenoten vertellen over hun ervaringen en tips m.b.t. het thema, gevolgd door achtergrondinformatie, een reflectieopdracht en een stappenplan om stapsgewijs naar een meer gewenste situatie toe te werken. De coach geeft tussentijds feedback op de opdracht en het stappenplan. Tot slot is er een evaluatiegesprek met de coach. Het volgen van 1 thematische module duurt gemiddeld 2 weken. Het totale programma duurt gemiddeld 8-12 weken, afhankelijk van het tempo van de deelnemer.

Er bestaan modules voor:

- Partners van mensen met dementie op jonge en oudere leeftijd
- Andere naasten van jonge mensen met dementie
- Partners van mensen met de ziekte van Parkinson
- Toekomst: partners van mensen met frontotemporale dementie

De meerwaarde van Partner in Balans

Wat betekent Partner in Balans voor de mantelzorger?

Uit onderzoek is gebleken dat het volgen van het *Partner in Balans* programma leidt tot een significante toename in het gevoel van vertrouwen dat ze de zorg voor hun naaste met dementie aan kunnen, hun gevoel van controle en hun kwaliteit van leven, ten opzichte van een controlegroep die normale zorg ontving. Meer dan driekwart van de deelnemers wilden na het volgen van de 4 modules ook toegang tot de andere modules. Tevens zijn de modules voor partners en andere naasten van jonge mensen met dementie positief geëvalueerd; kinderen gaven onder andere dat ze dit een fijne manier vonden om hun gevoelens te delen met hun zorgverlener.

Enkele ervaringen van deelnemende mantelzorgers:

"Het blijft een rotziekte maar ik accepteer het nu meer"

"Het is handig dat je je eigen tijdspad kunt volgen"

"Het wordt concreter. Zelfs mijn houding. De structuur in je denken"

Wat betekent Partner in Balans voor de coach?

Coaches die deelnamen aan het *Partner in Balans* onderzoek waren van mening dat: het programma haalbaar is (gem. 4.5 op schaal 1-5) en redelijk eenvoudig te integreren is binnen werkgerelateerde activiteiten (gem 4.4). Het programma werd ook gezien als een nuttige toevoeging voor mantelzorgers (gem 4.5) en voor de coach (gemiddeld 4.2). Andere voordelen volgens de coaches waren de flexibiliteit, de focus op het stellen van meetbare, haalbare doelen en mogelijke oplossingen, dat er thematische video's van lotgenoten en achtergrondinformatie in zit, het geven van feedback op de opdrachten en stappenplannen. Sommige coaches gaven aan te worstelen met het zelfmanagementprincipe, omdat ze gewend waren aan een proactieve rol en de drang voelden om meer te helpen dan geïnstrueerd.

De tijdsinvestering om één deelnemer te begeleiden is gemiddeld 6,2 uur per 8 weken, verdeeld over 4 modules, bestaande uit:

- Intakegesprek (circa 1-1,5 uur)
- Geven van online feedback op tussentijdse opdrachten (circa 2,5 uur per 8-weekse cursus)
- Afsluitend gesprek (circa 1-1.5 uur)

Partner in Balans is ontwikkeld door Dr. Lizzy Boots en Prof. Dr. Marjolein de Vugt van het Alzheimer Centrum Limburg.

Neem voor meer informatie contact via info@partnerinbalans.nl