

## Internet hulpverlening Dementie de Baas

**Peter Paul Feith**

Landelijk congres moderne  
dementiezorg  
24 november 2009

## Samenwerking

- Stichting Geriant
- Alzheimer Nederland
- Trimbos-instituut



dementie  
de baas



internethulp  
voor mantelzorgers

## Dementie de Baas

- Internethulpverlening:
- Website
- Internetcursus



## Internethulpverlening

E-mental health=  
Het gebruik van informatie en communicatie  
technologie (ICT) om geestelijke  
gezondheid te verbeteren

Voordelen van e-mental health bij de  
hulpverlening aan mantelzorgers



## Voordelen van internethulpverlening bij mantelzorgers

- Bereiken van moeilijk bereikbare mantelzorgers
- Bereiken van veel mantelzorgers
- Efficiënte hulpverlening
- Eigen tijd, eigen tempo
- Geen heen en weer reizen
- Minder stigmatiserend
- Bevordering zelfredzaamheid



## E-mental health interventies



dementie  
de baas



internethulp  
voor mantelzorgers



Website [www.dementiedebaas.nl](http://www.dementiedebaas.nl)

### Ondersteuning mantelzorgers

Door het aanbieden van :

- Informatie
- Zelftest
- Cursus
- E-info



Website dementie de baas

# online



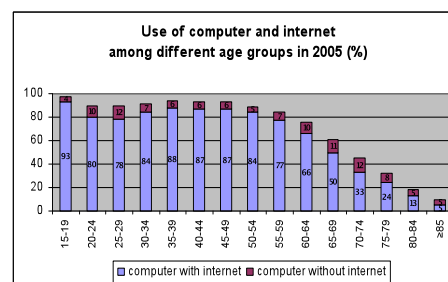
## De cursus Dementie de Baas

Voor wie?

- Heeft u het gevoel de situatie niet de baas te zijn (zelftest)?
- Voelt u zich door de zorg belast?

Voorwaarden:

- Opleidingsnivo MBO +
- Goede taalbeheersing
- Computer(vaardigheid + bezit+internet)
- Screening door superviserende geriater mbt depressiviteit en suicidaliteit



Source: CBS (POLS '05)

## Wat is het doel van de cursus?

Het ondersteunen/krachtiger maken van de mantelzorgers op basis van:

- Psycho-educatie
- Ontspanning
- Cognitieve gedragstherapie
- Probleemoplossende therapie
- Assertiviteitstraining
- Interactief: feedback coach



## Opbouw van de cursus (lessen)

1. Omgaan met probleemgedrag
2. Anderen inschakelen
3. Tijd voor uzelf maken
4. Denken en voelen
5. Niet-helpende gedachten
6. Helpende gedachten
7. Opkomen voor jezelf
8. Problemen aankaarten

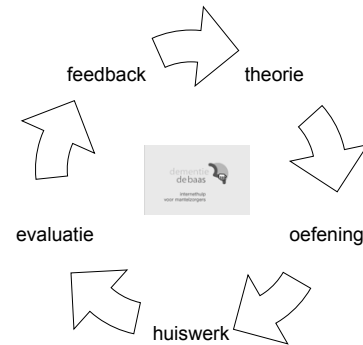


## Nazorg

- Terugkomles na 4 weken
- Toegang tot de cursus blijft mogelijk
- Deelname aan een cliënten forum onder professionele begeleiding



## Opbouw van de lessen



## Cursus online

- Lesoverzicht
- Dagboek
- Een opdracht
- Een popup
- Les 1: vragen over moeilijke situatie
- Popup les 1: schema willem
- Les 1: huiswerkopdracht aanpak toepassen
- Les 5: Huiswerk



## Ervaringen uit de praktijk

- Rol van de coach
- Houding van de coach
- Verschil met real-life
- Een gevalsbeschrijving
- Ervaringen deelnemers



## Rol van coach

- Aanmeldgegevens
- Introductiemail met inloggegevens
- Melding huiswerk ingeleverd
- Reageren binnen 3 werkdagen
- Melding feedback
- Toegang tot nieuwe les
- Etc



## Attitude coach

- Respect
- Vertrouwen
- Zelfreflectie bevorderen
- Bekrachten
- Stimuleren
- Alternatieven bieden
- Bij de les houden
- Bij de les blijven
- Signaleren



## Vershil met real-life

- De onzichtbare cliënt
- Puur verbale communicatie
- Vertraging in feedback
- Gebonden aan cursusstructuur

Maar ook:

- Veilig voor de client
- Geen afleiding door non-verbale aspecten
- Tijd voor reflectie en bezinning
- Een duidelijk kader



## Een gevalsbeschrijving

- Wat valt je op?
- Waar ga je op reageren?
- Hoe ga je hier op reageren?
- Wat laat je liggen en waarom?
- Verschil met real-life therapie?



## Ervaringen deelnemers

- dit analyseren van gedachten vind ik moeilijk maar ik ben ervan overtuigt dat het je helpt als je het in de vingers hebt, maar onze denkwijze zit vaak verkeerd in elkaar en we handelen zonder er bij na te denken,
- De toekomst is dus erg moeilijk en onzeker zowel voor mij als voor haar. Ik heb het dagboek de laatste maand niet ingevuld omdat dit gewoon niet mogelijk was. Wel wil ik de cursus graag afmaken omdat deze cursus mij prima heeft geholpen in de omgang met mijn moeder
- Ik heb de laatste weken nauwelijks tijd gehad voor de cursus. Achteraf denk ik dat de cursus soms meer een extra belasting was, dan dat deze nieuwe kennis aandroeg. De cursusopbouw met een lineaire structuur past niet echt in mijn situatie. Ik ben benieuwd naar wat het forum te bieden heeft.

