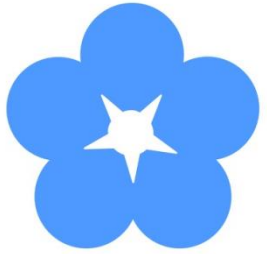


PARTNER IN BALANS

Elles Douven en Liselot Kerpershoek





Even voorstellen



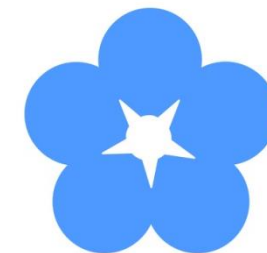
➤ **Liselot Kerpershoek**

- Promotieonderzoek over het verbeteren van dementiezorg
- De implementatie van Partner in Balans



➤ **Elles Douven**

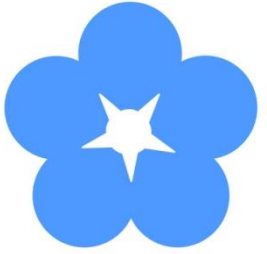
- Promotieonderzoek over stemmingsklachten na een beroerte
- De implementatie van Partner in Balans



Wat is Partner in Balans?



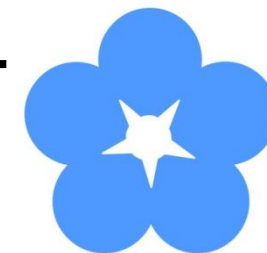
- Online training voor mantelzorgers van mensen met dementie
- Zelfmanagementprogramma
- Kiezen uit verschillende modules
- Ondersteuning van een coach
- Reflectie-opdrachten en stappenplan



Het doel van Partner in Balans



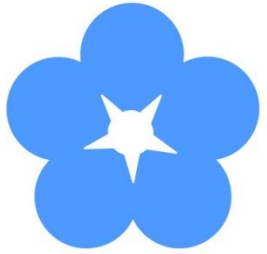
- Mantelzorgers voorbereiden op hun rol
- Mantelzorgers leren omgaan met veranderingen
- Vergroten van belastbaarheid en weerbaarheid
- Overbelasting in een later stadium voorkomen



Opbouw cursus



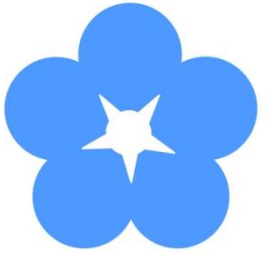
1. Kennismaking met coach face-to-face
 - Uitleg programma
 - Vier modules kiezen
2. Zelf aan de slag met coaching op afstand
 - Online modules volgen
 - Reflectie-opdracht maken
 - Stappenplan opstellen
3. Afsluitend gesprek
 - Evalueren cursus → Wat heeft het je opgeleverd?
 - Toegang tot alle overige modules



Het is een zelfmanagement programma



- Deelnemer is zelf actief bezig
- Empowerment (deelnemer heeft zelf de regie)
- Deelnemers leren planmatig denken en zelf problemen op te lossen



Verschillende doelgroepen



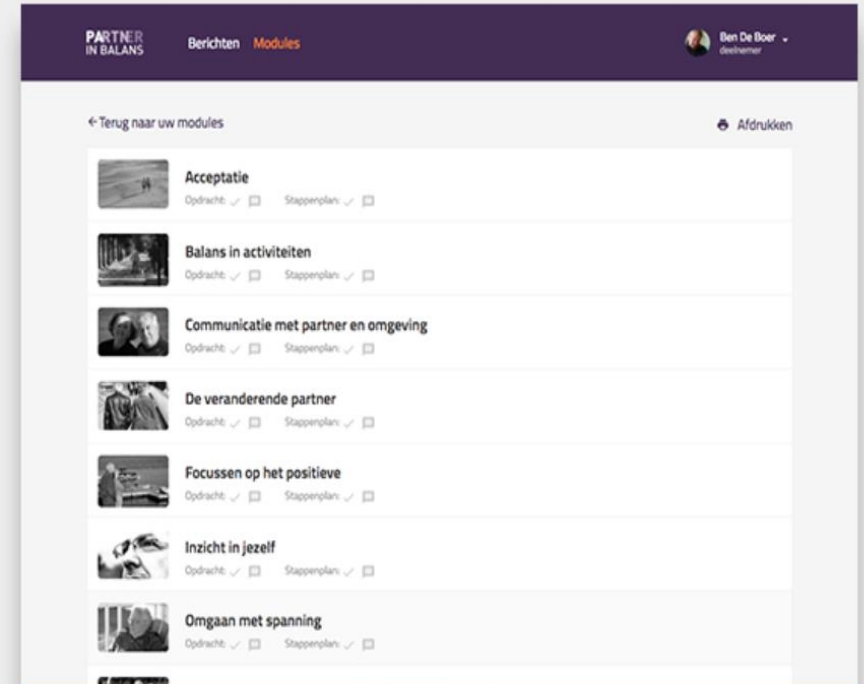
- Dementie
- Jongdementie (via pilotonderzoek)

In ontwikkeling

- Andere gezins- en familieleden jongdementie
- Frontotemporale dementie
- Parkinson

Kies welke module u wilt gaan volgen

Samen met uw coach maakt u een keuze voor de gewenste modules. De modules hebben elk hun eigen thema, zodat u zelf kunt kiezen waar u het meeste behoefte aan heeft of waar u meer over wilt weten.



Modules



Introductie



Toelichting



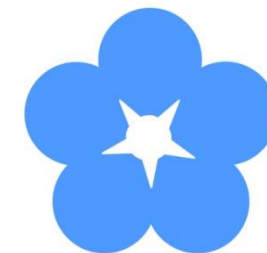
Toegespitst



Stapsgewijs



Samen



Verschillende modules



Acceptatie

Balans in activiteiten

Blijven werken*

Communicatie met partner

Gevolgen voor het gezin*

De veranderende partner

Focussen op het positieve

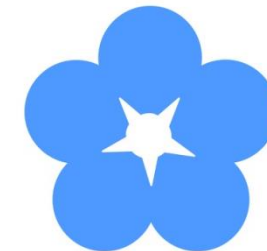
Inzicht in jezelf

Omgaan met spanning

Onzekerheden en piekeren

Sociale relaties en steun

Intimiteit en seksualiteit*



Sociale relaties en steun

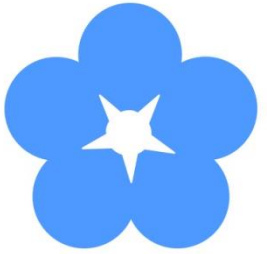


Lea

67 jaar

Woont samen met haar man Piet

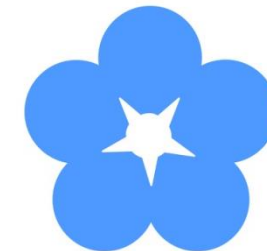
Piet heeft geheugenproblemen



Sociale relaties en steun

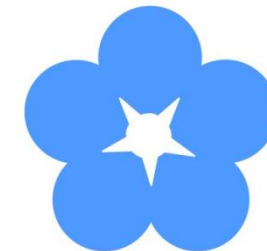
Het krijgen van steun

Steun zoeken of krijgen hoeft niet alleen plaats te vinden op momenten dat het wat minder gaat, het is ook in het normale dagelijkse leven prettig om met anderen te kunnen praten of leuke activiteiten te ondernemen.



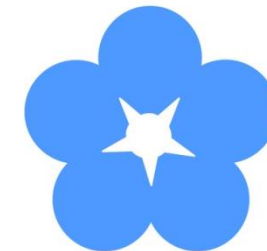
Vier soorten steun

- **Informatieve steun.** Vrienden/familieleden kunnen vaak met ideeën komen waar uzelf niet aan dacht.
- **Praktische steun.** Ze kunnen dagelijkse taken overnemen en kunnen andere praktische en soms financiële hulp bieden.
- **Overname.** Sociale contacten kunnen u ook de mogelijkheid geven om weer even op te laden, doordat u even uit de thuissituatie weg bent.
- **Emotionele steun.** Bij sociale contacten heeft u de mogelijkheid om te zeggen wat op uw hart ligt. Ook kunt u erkenning, begrip en misschien ook waardering krijgen van uw gesprekspartner(s).



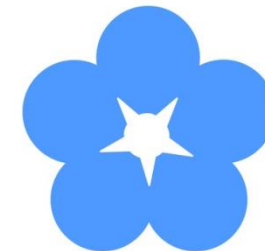
Tips van mantelzorgers

- **Begin op tijd** om de omgeving erbij te betrekken en hou de omgeving op de hoogte hoe het met u gaat.
- **Probeer open te zijn** naar andere mensen over de veranderingen, hierdoor gaan mensen de situatie beter begrijpen.
- **Bespreek uw gedachten** met elkaar, dit voorkomt dat u voor een ander denkt en voor een ander invult. Mensen zijn vaak meer bereid om te ondersteunen dan u zelf denkt, maar ze weten vaak niet hoe.



Tips van mantelzorgers

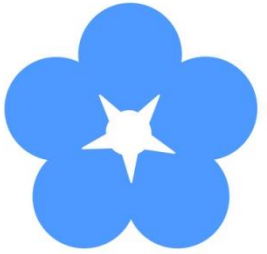
- **Probeer niet alles alleen te doen.** Dat gaat een tijdje goed, maar er komt een tijd dat u hulp nodig heeft, zorg ervoor dat uw steun klaar staat en ben de vermoeidheid voor.
- **Gebruik handige hulpmiddelen** zoals een gedeelde agenda of online platform (My Inlife)
- **Geef aan dat u blij bent** met de aangeboden steun
- **Houdt ook contact** met deze mensen wanneer u geen steun nodig heeft.



Duo opdracht

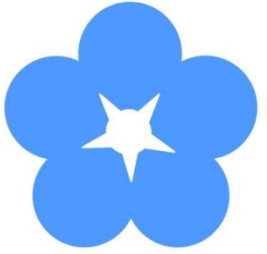
- Opdracht op papier
- Feedback geven op elkaars opdracht
- Voorbeeldvragen die je elkaar kan stellen

- Aan welke soorten steun heb je behoefte?
- Ben je tevreden over de steun die je ontvangt vanuit de omgeving?
- Vindt u het moeilijk om steun te vragen? Hoe komt dat?



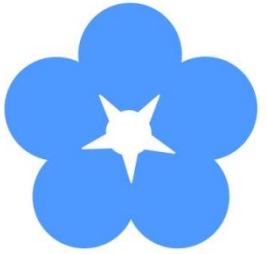
Duo opdracht

- Hoe was het om deze opdracht te maken?



Terugkoppeling

- Wat is jullie indruk van Partner in Balans?
- Is het iets dat jullie zelf zouden willen volgen of iets dat je in je werk zou willen gebruiken? (als zorgprofessional)



Bedankt voor jullie aandacht!

Vragen?