

DementieOnline

Vanaf januari 2011 kunnen Unive-VGZ-IZA-Trias (UVIT) verzekerden die mantelzorgers zijn voor een naaste met dementie, de online cursus DementieOnline volgen via www.dementieonline.nl. De behandelcursus DementieOnline is bedoeld om de mantelzorgers krachtiger te maken in het omgaan met de belasting die deze zorg met zich meebrengt. Bij het volgen van de cursus worden de cursisten bijgestaan door een coach die hen feedback geeft en ondersteunt.

De cursisten krijgen informatie en educatie om beter te leren omgaan met dementie en probleemgedrag. Het belang goed voor zichzelf te blijven zorgen en de zorg met anderen te delen wordt benadrukt. Verder leren cursisten op een andere wijze tegen bepaalde gebeurtenissen aan te kijken, om hiermee bepaalde negatieve gevoelens te verminderen of weg te nemen. Ook wordt aandacht besteedt aan het assertief omgaan met derden (artsen, zorgverleners).

UVIT is de eerste zorgverzekeraar in Nederland die deze digitale hulpverlening vergoedt via de basisverzekering voor verzekerden.

Wat is 'DementieOnline'?

*Beknopte informatie over digitale behandeling voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie
Uitgebreide informatie is te vinden op www.dementieonline.nl*

Geriant, het Trimbos-instituut en Alzheimer Nederland ontwikkelden digitale hulpverlening voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie. Dit werd www.dementieonline.nl. Zorgverzekeraar Univé-VGZ-IZA-Trias ondersteunde de ontwikkelaars van DementieOnline in de volgende fase door het financieel ondersteunen van de zorgbehandelingen in het kader van wetenschappelijk onderzoek. Doel is het ondersteunen van de mantelzorgers zodat die de zorg langer en op een zo goed mogelijke manier kan volhouden. Daardoor kan ook de patiënt met dementie langer thuis wonen.

De behandelcursus DementieOnline is bedoeld om de mantelzorgers krachtiger te maken in het omgaan met de belasting die deze zorg met zich meebrengt. Bij het volgen van de behandelcursus worden de cursisten bijgestaan door een coach die hen feedback geeft en ondersteunt.

De cursisten krijgen informatie en educatie om beter te leren omgaan met dementie en probleemgedrag. Het belang goed voor zichzelf te blijven zorgen en de zorg met anderen te delen wordt benadrukt. Verder leren cursisten op een andere wijze tegen bepaalde gebeurtenissen aan te kijken, om hiermee bepaalde negatieve gevoelens te verminderen of weg te nemen. Ook wordt aandacht besteedt aan het assertief omgaan met derden (artsen, zorgverleners etc.) .

'DementieOnline' bestaat uit een openbare website met informatie over dementie in het algemeen en informatie over de digitale behandeling in het bijzonder. Bezoekers kunnen er een zelftest doen om na te gaan of zij overbelast zijn door de zorg voor de naaste met dementie. Verder wordt er een demo gegeven van de digitale behandeling die op de website 'cursus' wordt genoemd.

De feitelijke digitale behandeling bestaat uit een cursus van acht lessen. De inhoud daarvan is zoveel mogelijk 'evidence based' opgebouwd. Na een 'intake' zijn de onderdelen onder andere psycho-educatie, cognitieve behandeling, probleemoplossend werken, etc. Cursisten krijgen interactief materiaal en informatie aangedragen en ook huiswerkopdrachten. Het is geen volledige 'zelfhelp'-cursus: de cursisten krijgen een 'digitale coach' toegewezen, met wie zij veelvuldig digitaal contact hebben en die ook hun huiswerk beoordeelt.

Vanaf 1 januari 2011 biedt zorgverzekeraar Univé-VGZ-IZA-Trias aan mantelzorgers die bij haar verzekerd zijn de mogelijkheid om de behandeling 'DementieOnline' vanuit de basisverzekering vergoed te krijgen. Wel is er sprake van een eigen bijdrage van 80 euro (per zitting/les 10 euro). Meer informatie vindt u op www.dementieonline.nl.

Inhoud van de digitale cursus 'DementieOnline':

Les 1: *Omgaan met gedragsproblemen*

In deze les wordt er beknopte informatie over dementie gegeven en algemene omgangsadvisen. Daarnaast zal worden ingegaan op gedragsproblemen bij dementie (bijv. achterdocht, agressief gedrag, ontremd gedrag, claimend gedrag).

Les 2: *Omgaan met zorgproblemen*

In deze les wordt ingegaan op de zorgproblemen die bij dementie voorkomen.

Les 3: *Tijd voor jezelf*

In deze les komt tijd voor jezelf aan de orde, wordt ingegaan op ontspanning, aandacht besteed aan prettige activiteiten ondernemen en tijdsmanagement.

Les 4: *Denken en voelen*

In deze les wordt een begin gemaakt met de vaardigheid anders leren denken. Deze vaardigheid helpt om gedachten op te sporen en te veranderen in gedachten die kloppen met de werkelijkheid en die mensen helpen om zich beter te voelen. In deze les wordt uitgelegd dat gevoelens geen direct gevolg zijn van gebeurtenissen, maar dat de gedachten die men heeft bij een gebeurtenis het gevoel bepalen. Vervolgens worden negatieve en automatische gedachten opgespoord.

Les 5: *Niet-helpende gedachten*

In deze les wordt ingegaan op niet-helpende gedachten en denkfouten.

Les 6: *Helpende gedachten*

In deze les worden voorbeelden gegeven van helpende gedachten en wordt uitgelegd hoe men niet-helpende gedachten kan veranderen in helpende gedachten. Dit gebeurt door middel van het uitdagen van gedachten.

Les 7: *Opkomen voor uzelf*

Mensen vinden het vaak moeilijk om voor zichzelf op te komen en hun gedachten en gevoelens met anderen te delen. Ze denken bijvoorbeeld dat iedereen over hen heenloopt, niet luistert of dat ze niet begrepen worden. In deze les leert men wat assertiviteit is en onderzoekt men hoe assertief ze zelf zijn. Vervolgens leert men voor zichzelf op te komen. Hierbij wordt bijvoorbeeld gebruik gemaakt van een assertiviteitsladder.

Les 8: *Communiceren*

In deze les leert men technieken voor situaties waarin men assertief wil zijn.

Colofon

© 'DementieOnline' is eigendom van Alzheimer Nederland, het Trimbos-instituut en Geriant

Geriant
Titanialaan 15
1702 AZ Heerhugowaard
Telefoon 072 527 03 90
www.dementieonline.nl
www.geriant.nl