

Bijlage 7

Inhoud Training Dementelcoach

Inleiding

Zorgen voor iemand met dementie is vaak een belastende taak voor mantelzorgers. In de afgelopen decennia heeft onderzoek uitgewezen dat mantelzorgers van personen met dementie vaker professionele zorgverleners bezoeken, meer gezondheidsproblemen hebben, meer medicatie gebruiken dan anderen van hun leeftijd, en ook vaak in een sociaal isolement verkeren¹. Ruim 80% van de mantelzorgers van personen met de ziekte van Alzheimer geeft aan dat zij regelmatig veel stress ervaren (Alzheimer Nederland, 2010) en bijna de helft geeft aan last te hebben van depressie (World Alzheimer Report, 2009). Overbelasting van de mantelzorger is de meest voorkomende redenen waarom personen met dementie opgenomen worden in het verpleeghuis². Het is daarom van belang mantelzorgers te helpen bij het ontwikkelen en onderhouden van competenties voor deze uitdagende taak en hen hierin te ondersteunen.

Om mantelzorgers van thuiswonende mensen met dementie te ondersteunen bij hun zorgtaak is Dementelcoach ontstaan. Zorgverleners met ervaring op het gebied van de dementiezorg (zoals verzorgenden, begeleiders ontmoetingsgroepen, casemanager, geestelijk verzorger) geven telefonische coaching. Telefonische ondersteuning is een interventie waarmee mantelzorgers ondersteuning kunnen krijgen in hun eigen omgeving. Het is daardoor zeer toegankelijk voor een grote groep mantelzorgers, bijvoorbeeld voor degene die niet in staat zijn om gespreksgroepen en lotgenotencontact bij te wonen (door gebrek aan energie of reistijd of omdat ze persoon voor wie ze mantelzorgen niet alleen willen laten). Telefonische ondersteuning stelt mantelzorgers in staat om zelf te beslissen op welk deel van de dag zij de ondersteuning willen. Daarnaast kunnen ze vrijuit spreken met een anonieme professionele zorgverlener.

¹ van Mierlo LD, Meiland FJ, Droes RM. Dementelcoach: effect of telephone coaching on carers of community-dwelling people with dementia. *Int Psychogeriatr.* 2012;24(2):212–222

² van der Lee J, Bakker TJ, Duivenvoorden HJ, Dröes RM. Multivariate models of subjective caregiver burden in dementia: A systematic review. *Ageing Res Rev.* 2014; 15:76-93. doi: 10.1016/j.arr.2014.03.003. Epub 2014 Mar 25.

Door middel van telefonische ondersteuning kunnen specifieke behoeften van mantelzorgers van mensen met dementie worden vervuld:

- de behoefte aan emotionele ondersteuning;
- de behoefte aan informatie omtrent dementie in de brede zin van het woord;
- de behoefte aan doorverwijzing naar andere bronnen van ondersteuning in de omgeving.

Doel van de training:

De cursist:

- weet hoe zwaar de zorg is voor mantelzorgers van mensen met dementie, biedt een luisterend oor zonder gelijk oplossingen aan te bieden;
- kent de fases waar de mantelzorger doorheen gaat;
- weet hoe hij/zij kan aansluiten bij de fase waarin de mantelzorger zit;
- weet hoe hij/zij ruimte kan maken voor het verhaal van de mantelzorger;
- kan gesprekken voeren en meedenken, informeren en adviezen geven;
- weet wat hij/zij moet doen als de gesprekken niet verder komen, is in staat een onderscheid te maken tussen inhoudsniveau en betrekkningsniveau en kan van daaruit op verschillende manieren reageren.

Duur van de training: 2 dagdelen

Groepsgrootte: minimaal 10 – max 15 personen

Programma

Dagdeel 1

- Welkom en toelichting programma
- Kennismaken met elkaar
- Mantelzorg bij dementie
 - Feiten en cijfers
 - 14 probleemvelden
 - informatie over de verschillende soorten dementie
- Dementelcoach, wat is er zo bijzonder aan?
 - de essentie en het doel van het coachen
 - de rol van de coach naar de mantelzorger
 - de rol van de coach in het gesprek

- Introductie, start coaching en coachingsvaardigheden
 - diverse situaties oefenen: opening gesprek, lastige vragen, stiltes
 - verschillende typen mantelzorgers
 - aandachtspunten voor telefonische communicatie
 - afronden van een gesprek en afspraken voor het vervolg
- Overige vragen en korte terugblik
- Afsluiting

Dagdeel 2

- Het telefonisch coachen van mantelzorgers
 - Waar heeft de mantelzorger vooral 'stress' over of juist helemaal niet?
 - 14 probleemvelden
 - Onderwerpen en interventies
- Rol en gedrag coach bij beïnvloeden en verminderen zorgen en stress
 - Welke communicatievaardigheden pas je toe?
 - Luisteren, verschillende vormen
 - Vragen stellen en samenvatten
- Afronding van het coachingstraject met de mantelzorger
 - Beëindiging, eventueel voortzetting
 - Registratieformulier
- Overige vragen, korte terugblik
- Afsluiting

Trainers:

Mieke Sachs is verpleegkundige (niet-praktiserend) en is na de opleiding Psychosynthese, Familieopstellingen en Systemisch Werken, nu vanuit haar eigen praktijk *Gewoon Mieke* werkzaam als coach en therapeut. Daarnaast begeleidt en coacht zij leerling verpleegkundigen en verzorgenden tijdens hun stage in het werkveld.

Saskia Danen – de Vries is verpleegkundige (niet-praktiserend) en gezondheidswetenschapper. Ze heeft jarenlang gewerkt in de geriatrie, psychiatrie en psychogeriatrie en werkt nu vanuit haar eigen trainings- en adviesbureau *Zorg4Zorg*. Daarnaast is ze belangenbehartiger bij Alzheimer Nederland.

Voor meer informatie over deze training kunt u contact opnemen met info@dementelcoach.nl