

Bijlage 10

Bijlage 10. Bijlagen Module 3

Bijlage 10.1: Aanvullende informatie over effectieve interventies om overbelasting van mantelzorgers te voorkomen of te verminderen

1. Op Koers - Preventieve groepsinterventie voor jeugdigen van 8-18 jaar met een chronische ziekte

De interventie 'Op Koers' is een helder en goed onderbouwd programma met een duidelijke noodzaak. Het effectonderzoek geeft goede aanwijzingen dat de face-to-face variant van 'Op Koers' positieve effecten heeft op het psychosociaal functioneren van chronische zieke kinderen en ziekte gerelateerde coping vaardigheden. Ook worden ouders, broers en zussen getraind, zodat zij op een positieve manier met hun kind, broer/zus met een chronische ziekte kunnen omgaan en deze wanneer nodig kunnen ondersteunen.

De interventie is beschikbaar voor jeugdigen met een chronische ziekte zelf, voor de ouders en voor de broers en zussen. Jeugdigen leren hun veerkracht vergroten door het aanleren van betere coping vaardigheden. Ouders volgen de oudercursus waarin zij leren hoe zij hun kind het beste kunnen ondersteunen.

2. Brussencursus voor broers en zussen van kinderen met autisme/oudercursus

De preventieve cursus beperkt negatieve gevolgen en versterkt beschermende factoren waardoor brussen (broers en zussen) van kinderen met autisme niet zelf problemen ontwikkelen. Ouders krijgen ondersteuning in de opvoeding van hun kind dat opgroeit met een broer of zus met autisme. Het uitwisselen van ervaringen met andere ouders helpt een zo gezond mogelijke gezinssituatie te kunnen scheppen of behouden.

De brus volgt acht bijeenkomsten met de volgende thema's: autisme, wat is dat, gevoelens algemeen en ten aanzien van het kind met autisme; verantwoordelijkheidsgevoel en het opkroppen van gevoelens; aandacht krijgen en vragen; sociaal netwerk; strategisch omgaan met de broer of zus met autisme. In dezelfde periode volgen ouders vier bijeenkomsten met de volgende thema's: de invloed van het kind met autisme op het gezinsleven; de brus in de schijnwerpers vanuit de verwachtingen van de ouders; de positie van de brus; stilstaan bij het heden, terugblikken en vooruitkijken. Vóór de laatste brusbijeenkomst volgt met ieder kind een individueel afsluitend gesprek, waarbij de ouders later aanschuiven. Er worden verschillende werkvormen gebruikt, zoals kringgesprekken, rollenspellen, groepsdiscussies, schrijfp opdrachten, spelletjes en beeldmateriaal.

Er is een draaiboek beschikbaar voor zowel de brussen- als ouderbijeenkomsten. Voor de brussen is er een werkboek en voor ouders een informatiemap, een folder en twee dvd's. Deelname aan de Brussencursus kost € 50,- voor een brus en zijn ouders, inclusief werkmap. Deze bijdrage kan gedeclareerd worden bij de aanvullende zorgverzekering onder preventieve ondersteuning.

3. Online zelfhulp cursus 'Werk en mantelzorg' voor werkende mantelzorgers

De online zelfhulp cursus 'Werk en mantelzorg' is gericht op vermindering van stress als gevolg van rolproblemen als werknemer en mantelzorger. De cursus probeert te helpen met het invulling geven aan

de rol van de mantelzorger én het combineren van zorg met werk en sociaal leven, waardoor stress rondom mantelzorg kan verminderen.

De cursus bevat oefeningen, ondersteunende teksten, en tips en trucs: de mantelzorger kan zelf kiezen welke cursusonderdelen hem/haar handig lijken voor zijn/haar eigen situatie. Sommige cursusonderdelen zijn ook relevant voor niet-werkende mantelzorgers.

De zelfhulpcursus is gratis te downloaden op de eigen computer en te gebruiken via:

<https://www.amc.nl/web/specialismen/coronel-instituut-voor-arbeid-en-gezondheid/coronel-instituut/zelfhulpcursus-werk-en-mantelzorg.htm>.

4. Groeps cursus 'Psychische problemen in de familie'.

Het gaat om een psycho-educatieve groepsinterventie met voorlichting, training, begeleiding en lotgenotencontact. In de cursus is aandacht voor het vergroten van de kennis van het psychisch functioneren en de stoornis van de naaste voor wie men zorgt, het verbeteren van communicatieve vaardigheden, het onderkennen van het belang van eigen behoeften en het onderkennen van het belang van sociale steun.

In de cursus wordt gewerkt met een gesloten groep van maximaal 12 deelnemers die het programma van begin tot einde volgen. De cursus bestaat 10 bijeenkomsten van twee uur en een terugkombijeenkomst (ongeveer twee maanden na afloop van de cursus). De cursus is bedoeld voor volwassen mantelzorgers van een naaste met psychische problemen.

Naast de algemene versie zijn er versies van de cursus voor mantelzorgers van mensen met respectievelijk schizofrenie, borderline of depressie. De interventie wordt op grote schaal door GGZ-instellingen gebruikt, soms in samenwerking met andere organisaties zoals familieorganisaties of Steunpunten Mantelzorg. De cursus maakt gebruik van een handleiding voor de cursusleider en een werkboek voor cursisten. Er is een handleiding beschikbaar via: <https://www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel/product/af0853-psychische-problemen-in-de-familie-handleiding-voor-cursusleiders>.

5. Pakket Interventie Mantelzorg op Maat – PIMM Methodiek

De PIMM-interventie is door het Trimbos instituut erkend en is ontworpen als verpleegkundige interventie die wordt uitgevoerd door een GGZ-verpleegkundige (HBO+/ Msc). Meer informatie is te vinden op <https://erkendeinterventiesggz.trimbos.nl/erkende-interventies/pimm> De vertrouwensrelatie met de GGZ-verpleegkundige blijkt daarbij een essentiële voorwaarde voor het uiteindelijke rendement van de interventie.

De handleiding van de PIMM-interventie is vrij verkrijgbaar via www.expertisecentrummantelzorg.nl/em/pimm.html en www.invoormantelzorg.nl en www.mantelzorgjouwzorg.nl. Tevens zijn er twee trainingen ontwikkeld; een train-de-trainer training en een methodiektraining. Tijdens de counseling kunnen de GGZ-verpleegkundige en de naaste gebruik maken van een aantal hulpmiddelen. Deze staan beschreven in de reader. De welzijnsmeter waar de naaste in een van de eerste gesprekken gebruik van kan maken is te vinden op www.mantelzorgpsychiatrie.nl. De medewerker die werkzaam is in een GGZ-instelling aangesloten bij het EHealth platform van Karify kan gebruik maken van een blended EHealth module PIMM. In deze module zijn achtergronden van PIMM beschreven, worden opdrachten aangeboden en kunnen filmpjes bekeken worden waarin de verschillende componenten van PIMM - interventie toegelicht worden.

6. Respijtzorg

Respijtzorg is een vorm van ondersteuning die thuis of vanuit een instelling wordt geboden om de mantelzorger tijdelijke te ontlasten door het overnemen van de zorg (Van de Pitte et al., 2026; Neville et al., 2015; Mason et al., 2007). Respijtzorg is een algemeen aanvaarde mogelijkheid tot vermindering van de belasting van mantelzorgers. Onderzoek laat zien dat het effect van respijtzorg wisselend is.

Onderzoeken met sterke designs laten over het algemeen geen langdurige positieve effecten zien, soms wel op korte termijn. Dat er geen eenduidig effect wordt vastgesteld in de literatuur ligt deels aan de grote verschillen diversiteit aan studies en de kwaliteit hiervan, en aan hoe de respijtzorginterventie wordt vormgegeven. De ervaringen van mantelzorgers met respijtzorg zijn wisselend en afhankelijk van de wijze waarop deze wordt vormgegeven en in welke mate wordt tegemoet gekomen aan de behoeften van de mantelzorger.

7. Interventies voor mantelzorgers van mensen met Dementie:

7A. Telefonische coaching ‘Dementelcoach’ voor mantelzorgers van mensen met dementie

Dementelcoach ondersteunt mantelzorgers bij het zorgen voor een persoon met dementie. Dit gebeurt door telefonische coaching van een professional die in de praktijk met mensen met dementie te maken heeft. In een verkennend gesprek bespreekt de mantelzorger samen met de Dementelcoach waar hij/zij behoefte aan heeft en stemt dit op maat af met de coach. De coaching gebeurt in een aantal gesprekken, van ongeveer drie kwartier per gesprek met een vaste coach. De ervaring leert dat 10 gesprekken voldoende zijn. Minder of meer gesprekken kan ook; de mantelzorg bepaalt zelf hoeveel gesprekken hij/zij wil. Tijdens de gesprekken kan de mantelzorger zijn/haar hart luchten, adviezen inwinnen, de kennis over dementie vergroten en problemen bespreken met de coach.

Dementelcoach brengt bij de mantelzorger €57,50 (incl. BTW) per coachgesprek in rekening. Sommige zorgverzekeraars of gemeenten vergoeden de coachgesprekken: vraag dit na bij de zorgverzekeraar of het zorgloket van de gemeente. Meer informatie is te vinden via: <http://www.dementelcoach.nl>.

7B. STAR e-learning voor mantelzorgers van mensen met dementie

Het doel van de online STAR e-learning is om de kennis en de vaardigheden in de zorg voor van mensen met dementie te verbeteren. De cursus is gebaseerd op de laatste inzichten op het gebied van dementie. Alle modules zijn beschikbaar op verschillende niveaus (beginner, half gevorderd en gevorderd) en bevatten veel interactief materiaal, zoals oefeningen, video's en spellen. In de leermodules is extra aandacht voor nieuwe en op technologie gebaseerde interventies voor veiligheid (zoals monitoring) en interventies die ondersteuning kunnen bieden bij het dagelijks functioneren.

De STAR-cursus is beschikbaar via het internet, mobiele telefoon en digitale televisie en is hierdoor gemakkelijk toegankelijk. Om deze cursus continu up-to-date te kunnen houden met actueel materiaal wordt een bijdrage van €25,- per jaar gevraagd. Voor een overzicht van de cursusmaterialen die gebruikt worden in de STAR-lesmodules, kijk op: <http://courses.startraining.eu>.

7C. Ontmoetingscentrum voor mantelzorgers van mensen met dementie

Het ontmoetingscentrum voor mantelzorgers van mensen met dementie bestaat uit een ondersteuningsprogramma voor mantelzorgers en personen met dementie met creatieve en recreatieve

activiteiten, informatieve bijeenkomsten en een twee wekelijkse discussiegroep. De ontmoetingscentra zijn te vinden via: <http://ontmoetingscentradementie.nl/downloads/overzicht-locaties>. Indien in de omgeving van de naaste met dementie geen ontmoetingscentrum te vinden is, raadpleeg dan het Ondersteuningspunt Mantelzorg in de regio, Buurtzorg of het Alzheimercafé voor mogelijk vergelijkbare lotgenoten gespreks- en ontmoetingsgroepen.

7D. EDOMAH, cognitieve gedragsinterventie bij mantelzorgers van mensen met dementie p

EDOMAH is een bewezen effectieve interventie waarin zowel de behoeften van mantelzorgers en de oudere met dementie centraal staan. De oudere met dementie, de mantelzorger en de ergotherapeut gaan een samenwerkingsverband aan met als doel de ouderen met dementie zo lang mogelijk in staat te stellen betekenisvolle activiteiten naar tevredenheid uit te voeren. Regie, plezier en voldoening van de ouderen met dementie bij de activiteiten staan voorop. Dit wordt bereikt door aan te sluiten bij de mogelijkheden van de oudere met dementie en de mantelzorger te versterken in diens rol. Een EDOMAH opgeleide ergotherapeut in de buurt is te vinden op de website: www.edomah.nl onder het kopje “zoek een ergotherapeut”. De ergotherapeut geeft toegespitste informatie over het ziektebeeld en de gevolgen daarvan op het gedrag van de oudere. De ergotherapeut en de mantelzorger zoeken samen naar alternatieven, oplossingen en een nieuwe balans.

7E. Partner in Balans

Deze interventie is op meerdere locaties in Nederland beschikbaar. Verzorgenden, verpleegkundigen en verpleegkundig specialisten kunnen doorverwijzen naar dit programma. Deze cursus heeft in 2017 een belangrijke prijs gewonnen van ZonMw onder andere vanwege de verschillende manieren en niveaus van betrokkenheid van de mantelzorgers in het project. Daarbij zag de jury het belang om de mantelzorger te behoeden voor overbelasting en deze cursus werkt preventief.

<https://www.zonmw.nl/nl/onderzoek-resultaten/life-sciences-health/programmas/project-detail/medische-producten-nieuw-en-nodig/partner-in-balans-in-de-praktijk-iedereen-in-balans/>

Bijlage 10.2 - Tabel 1: Overzicht van (inter)nationale effectieve interventies om overbelasting bij mantelzorgers te voorkomen of te verminderen

Type interventie	Omschrijving	Effectieve interventies	Direct toepasbaar (in Nederlandse situatie)	Indirect toepasbaar (na vertaling en aanpassing van de interventie)	Vertaling en aanpassing van de interventie nodig	Vergelijkbare beschikbare, effectieve interventies in Nederland (zie Tabel 2 voor een uitgebreidere omschrijving)
Support face to face (individueel/groep)	Lotgenoten-groep, ondersteuning-groep, counseling	N=6		N=3	N=3	
Support telefonisch, via internet (individueel)	Telefonische coaching, forum op website, online zelfhulpcursus	N=2		N=1	N=1	Online zelfhulpcursus 'Werk en mantelzorg' voor werkende mantelzorgers https://www.amc.nl/web/specialismen/coronel-instituut-voor-arbeid-en-gezondheid/coronel-instituut/zelfhulpcursus-werk-en-mantelzorg.htm DOI:10.1093/eurpub/cky052 Telefonische coaching Dementelcoach voor mantelzorgers van een persoon met dementie http://www.dementelcoach.nl DOI:10.1017/S1041610211001827
Psycho-educatie (groeps)interventie	Informatie-bijeenkomsten, voorlichting, discussie-groepen	N=20		N=4	N=16	Online cursus (STAR) voor mantelzorgers van mensen met dementie om met het gedrag van degene voor wie men zorgt om te leren gaan http://courses.startraining.eu/index.php?lang=nl Groeps cursus Psychische problemen in de familie https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-03/Methodebeschrijving-psychische-problemen-in-familie.pdf
Psychosociale (groeps) interventies	Problemen oplossen, omgaan met gedrag van	N=19	N=1 Activiteitenprogramma voor mantelzorgers samen met	N=5	N=13	Ontmoetingscentra voor mantelzorgers van mensen met dementie http://ontmoetingscentradementie.nl/download/s/overzicht-locaties/

Type interventie	Omschrijving	Effectieve interventies	Direct toepasbaar (in Nederlandse situatie)	Indirect toepasbaar (na vertaling en aanpassing van de interventie)	Vertaling en aanpassing van de interventie nodig	Vergelijkbare beschikbare, effectieve interventies in Nederland (zie Tabel 2 voor een uitgebreidere omschrijving)
	degene voor wie men zorgt, communicatie vaardigheden, mindfulness, activiteitenprogramma		de naaste met dementie in de thuissituatie in Japan https://www.cambridge.org/core/journals/international-psychogeriatrics/article/effects-of-leisure-activities-at-home-on-perceived-care-burden-and-the-endocrine-system-of-caregivers-of-dementia-patients-a-randomized-controlled-study/E74C542FE9AC3B33FE0D11F91BE1B057			https://www.movisie.nl/interventie/ontmoetingscentra-mensen-dementie-hun-verzorgers Ergotherapie bij ouderen met dementie en hun mantelzorgers aan huis www.edomah.nl DOI:10.1136/bmj.39001.688843.BE Brussencursus voor boers en zussen van 9 tot 18 jaar van kinderen met autisme https://www.combinatiejeugdzorg.nl/wp-content/uploads/2016/01/Brussencursus.pdf Op Koers, interventie voor ouders, broers en zussen van 8-18-jarigen met een chronische ziekte https://www.nji.nl/nl/Databank/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies/Erkende-interventies/Op-Koers.html
Psychosociale (groeps)interventie via internet/ e-health	Online zelfhulp cursus, verbeteren van coping vaardigheden	N=3			N=3	
Multicomponent (groeps)interventie	Combinatie van psycho-educatie, vaardigheden leren, coaching	N=10			N=10	
Totaal		N=60	N=1	N=10	N=49	

*Een uitgebreid overzicht met de kenmerken van alle (effectieve en niet bewezen effectieve) interventies is op te vragen via: Maud.Heinen@radboudumc.nl.

Bijlage 10.3 - Tabel 2: Kenmerken van effectieve Interventies in Nederland om (over)belasting van de mantelzorger(s) te voorkomen of te verminderen

Vindplaats	Type interventie + omschrijving	Onderzoeksgroep	Context/setting	Metingen	Meetinstrument	Effectiviteit	Implementatie
Boezeman., E.J. et al., An intervention that reduces stress in people who combine work with informal care: randomized controlled trials results , Eur J Public Health, 2018 https://www.amc.nl/web/specialismen/coronel-instituut-voor-arbeid-en-gezondheid/coronel-instituut/zelfhulpcursus-werk-en-mantelzorg.htm DOI:10.1093/eurpub/cky052	Psychosociale interventies via internet/eHealth. Online zelfhulp cursus 'Werk en mantelzorg' gericht op vermindering van stress als gevolg van rolproblemen werknemer en mantelzorger www.amc.nl/mantelzorgstress	Experimentele groep: mensen met betaald werk (n=128) Controle groep: kreeg interventie na alle metingen (n=63)	Werksetting	Nulmeting, na 1 maand + na 2 maanden	Modified Caregiver Strain Index (met 3 antwoord-mogelijkheden)	Bewezen effectief voor verminderen van stress en angst Deelname aan de zelfhulpcursus vermindert stress en angst van mensen die stress ervaren als gevolg van de combinatie van betaald werk en mantelzorg	Werkende mantelzorgers hebben, behalve deze interventie, aanvullende ondersteuning en zorg nodig

Vindplaats	Type interventie + omschrijving	Onderzoeksgroep	Context/setting	Metingen	Meetinstrument	Effectiviteit	Implementatie
Van Mierlo, L.D., Dementelcoach: effect of telephone coaching on carers of community-dwelling people with dementia , Int Geriatrics, 2012 http://www.dementelcoach.nl DOI:10.1017/S1041610211001827	Support telefonisch. Telefonische coaching door getrainde coach, elke 2-3 weken gedurende 20 weken (Dementelcoach) Circa 10 telefoongesprekken, 30 min. per gesprek. Coaches zijn professionele zorgverleners getraind om mantelzorgers te adviseren en te ondersteunen https://gezondzorgen.mirromodules.nl/ Gezond zorgen e-modules	Dementie 2 experimentele groepen: - telefonische coaching (n=21) - telefonische coaching + dagopvang (n=25) Controlegroep: dagopvang (n=8)	Thuis-situatie	Nulmeting + na 20 weken	Short Sense of Competence Scale (SSCQ)	Bewezen effectief voor overbelasting Effectief voor competentie Mantelzorgers die telefonische coaching kregen + dagopvang ervaren een verhoogd gevoel van competentie in vergelijking met de andere groepen	Telefonische coaching heeft meerwaarde als het gaat om gepersonaliseer de zorg voor mantelzorgers, gericht op hun specifieke problemen

Vindplaats	Type interventie + omschrijving	Onderzoeksgroep	Context/	Metingen	Meetinstrument	Resultaten	Conclusies
------------	---------------------------------	-----------------	----------	----------	----------------	------------	------------

			setting				
Hattink, B. et al., Web-based STAR e-learning course increases empathy and understanding in dementia caregivers: results from a randomized controlled trial in the Netherlands and the United Kingdom, J Med Internet Res, 2015 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26519106 doi: 10.2196/jmir.4025 http://courses.startraining.eu/index.php?lang=nl	Psycho-educatie e-health Toegang tot STAR training portal, gedurende 2 tot 4 maanden, een online web-based portal met 8 modules STAR= European Skill Training and Reskilling Toegang tot online peer support en expert community om ondersteuning en informatie te krijgen http://startraining.eu/index.php?lang=nl Kosten €25, - per jaar te betalen na registratie	Dementie Experimentele groep: mantelzorgers en vrijwilligers (n=142) in Nederland en UK 72 mantelzorgers, 24 vrijwilligers, 46 professionele zorgverleners Controlegroep: kreeg pas na afloop van project gratis toegang tot de portal	Thuisituatie	Nulmeting + na 2 maanden + na 4 maanden	Overbelasting is gemeten aan de hand van 1 vraag (5- puntschaal) Short Sense of Competence Questionnaire (SSCQ)	Bewezen effectief voor overbelasting Significante afname van zelf-gerapporteerde gevoel van competentie van mantelzorgers	STAR training portal is een gebruiksvriendelijke e-learning module die significante effecten heeft op de attitude en empathie van de mantelzorger

Vindplaats	Type interventie + omschrijving	Onderzoeksgroep	Context/setting	Metingen	Meetinstrument	Effectiviteit	Implementatie
Bransen E., Psychische problemen in de familie, Groeps cursus voor mantelzorgers, Trimbos instituut: Utrecht, 2010. https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl	Psycho-educatie groepsinterventie Doel van de cursus is het verminderen van de ervaren belasting van de mantelzorgers. Deelnemers leren de grip op het leven vergroten. Het gaat om een psycho-educatieve groepsinterventie met voorlichting, training, begeleiding en lotgenotencontact.	De cursus is bedoeld voor volwassen mantelzorgers van mensen met psychische problemen. Naast de algemene	De interventie wordt op grote schaal door Ggz-instellingen uitgevoerd, soms in samenwerking met andere organisaties zoals	Na afloop van de cursus en na 6 maanden	Voor het vaststellen van de effectiviteit van de cursus zijn gevalideerde vragenlijsten gebruikt.	Bewezen effectief voor ervaren belasting en goed onderbouwd Veranderonderzoek bevat directe aanwijzingen voor effectiviteit. De ervaren belasting	De cursus is bedoeld voor volwassenen. Voor kinderen zijn er andere interventies beschikbaar, zoals KOPP interventies (voor kinderen van ouders met psychische problemen) of

/files/2018-03/Methodebeschrijving-psychische-problemen-in-familie.pdf	In de cursus wordt gewerkt met een gesloten groep van maximaal 12 deelnemers die het programma van begin tot einde volgen. De cursus bestaat 10 bijeenkomsten van 2 uur en een terugkombijeenkomst (ongeveer twee maanden na afloop van de cursus).	versie zijn er versies van de cursus voor mantelzorgers van mensen met respectievelijk schizofrenie, borderline of depressie.	familieorganisaties of Steunpunten Mantelzorg.			was na afloop van de cursus (na drie en na zes maanden) voor mantelzorgers van mensen met schizofrenie significant omlaag gegaan. Het welbevinden was significant toegenomen. Tevens blijkt dat de uitkomsten niet alleen beklijven maar juist nog toenemen in de tijd.	brussengroepen (voor broers en zussen van).
--	---	---	--	--	--	---	---

Vindplaats	Type interventie + omschrijving	Onderzoeks-groep	Context/setting	Metingen	Meetinstrumenten	Effectiviteit	Implementatie
Dröes, R.-M. et al., Effect of Meeting Centres Support Program on feelings on informal caregivers of people with dementia: results of a multi-center study, Aging & Mental Health, 2006 https://www.movisie.nl/interventie/ontmoetingscentra-mensen-dementie-hun-verzorgers Zie ook databank Movisie: https://www.movisie.nl/interventie/ontmoetingscentra-mensen-dementie-hun-verzorgers	Psycho-educatie groepsinterventie Ondersteuningsprogramma voor mantelzorgers en personen met dementie in 7 nieuwe ontmoetingscentra (Amstelveen, Badhoevedorp, Groningen, Hoofddorp, Nieuwegein, Nijmegen, Uithoorn) 3 dagen per week dagopvang (creatieve en recreatieve activiteiten) 8-10 informatieve bijeenkomsten voor	Dementie Experimentele groep (n=94 koppels) Controlegroep reguliere dagopvang (n=34 koppels)	Thuisituatie	Nulmeting + na 7 maanden	1 vraag over (over)belasting	Bewezen effectief voor overbelasting Significant effect op gevoelens van (over)belasting tussen maand 3 en maand 7 bij deelname aan programma Mantelzorgers voelen zich meer ondersteund Uitstel van opname in	Er is meer onderzoek nodig om het effect van sociale omstandigheden van mantelzorgers op het gevoel van overbelasting

	mantelzorgers + twee wekelijkse discussiegroep					verpleeghuis van de persoon met dementie	
--	---	--	--	--	--	--	--

Vindplaats	Type interventie + omschrijving	Onderzoeks- groep	Context/ setting	Metingen	Meetinstru- menten	Resultaten	Conclusies
Graff, M. et al., Community based occupational therapy for patients with dementia and their caregivers: randomized controlled trial, BMJ, 2006 https://www.bmj.com/content/333/7580/1196 DOI: 10.1136/bmj.39001.688843.BE Graff M, Melick M van, Thijssen M, Verstraten P, Zajec J. Ergotherapie aan huis bij ouderen met dementie en hun mantelzorgers. EDOMAH programma. Bohn Stafleu & van Loghum, juni 2010. ISBN: 9789031378739.	Multicomponent Cognitieve en gedragsinterventie 10 sessies ergotherapie gedurende 5 weken Mensen met dementie trainen om hulpmiddelen te gebruiken Mantelzorgers trainen in coping vaardigheden en supervisie	Dementie 135 mensen met dementie en hun mantelzorgers	Thuisituatie	Nulmeting + na 6 weken + na 3 maanden	Sense of Competence Questionnaire (SCQ)	Bewezen effectief voor overbelasting Overbelasting bij mantelzorger vermindert significant, na 6 weken en na 3 maanden Ergotherapie verbetert het dagelijkse functioneren van mensen met dementie	Mantelzorgers voelden zich meer competent na 6 weken; deze effecten waren na 12 weken nog aanwezig Het is aan te raden om deze interventie in de praktijk te gebruiken vanwege de relevante effecten en de efficiency

Vindplaats	Type interventie + omschrijving	Onderzoeksgroep	Context/setting	Metingen	Meetinstrument	Effectiviteit	Implementatie
Binnen, onderdeel van concern GGzE https://www.nji.nl/nl/Databank/Brussencursus-Autisme-Cursus-voor-broertjes-en-zusjes-van-kinderen-met-autisme	Psychosociale groepsinterventie Brussencursus Autisme	De Brussencursus is gericht op broers en zussen (brussen) van 9 tot 18 jaar van kinderen met autisme. Er zijn 8 bijeenkomsten voor brussen en 4 voor ouders.	De preventieve cursus beperkt negatieve gevolgen en versterkt beschermende factoren waardoor brussen van kinderen met autisme niet als gevolg daarvan zelf problemen ontwikkelen	N.v.t.	N.v.t.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit op belasting Goed onderbouwd	De cursus wordt landelijk verspreid en up-to-date gehouden.

Vindplaats	Type interventie + omschrijving	Onderzoeksgroep	Context/setting	Metingen	Meetinstrument	Effectiviteit	Implementatie
AMC Emma Kinderziekenhuis https://www.nji.nl/nl/Databank/Data-bank-Effectieve-Jeugdinterventies/Erkende-interventies/Op-Koers.html	Psychosociale groepsinterventie Op Koers, groepsinterventie	Een korte groepsinterventie voor jeugdigen van 8 tot 18 jaar met een chronische ziekte. Daarnaast zijn er parallelle varianten voor de ouders van de betreffende jeugdigen en voor de broers en zussen	De cursus beoogt de veerkracht van de jeugdigen te vergroten door hen betere coping vaardigheden aan te leren.	Na 6 maanden en na 12 maanden	Online vragenlijst	Effectief volgens goede aanwijzingen. Deelname had een positief effect op het psychosociaal functioneren en het toepassen van ziekte gerelateerde coping vaardigheden. De oudercursus had een meerwaarde, vooral op de lange termijn en voor de meer kwetsbare kinderen.	De cursussen zijn gratis, worden begeleid door twee psychologen en vinden plaats in het ziekenhuis waar het kind onder behandeling is.

Vindplaats	Type interventie + omschrijving	Onderzoeks-groep	Context/setting	Metingen	Meetinstru-menten	Resultaten	Conclusies
- Maayan N, Soares-Weiser K, Lee H. Respite care for people with dementia and their carers. <i>Cochrane Database Syst Rev</i> 2014;(1): CD004396. doi:10.1002/14651858.CD004396.pub3 - Shaw C, McNamara R, Abrams K, Cannings-John R, Hood K, Longo M, Williams K. Systematic review of respite care in the frail elderly. <i>Health Technol Assess</i> 2019; 13(20): 1-224, iii. doi:10.3310/hta13200 - Tretteteig S, Vatne S, Rokstad AM. The influence of day care	Respijtzorg in de thuissituatie en in een instelling	Mantelzorgers van kwetsbare ouderen en dementerenden	Thuis en instelling	Systemische literatuur reviews	Divers/ deels gericht op burden	Effect op burden is wisselend, opname van de persoon met dementie in een instelling lijkt soms te worden versneld	Het effect van respijtzorg wisselend is. Onderzoeken met sterke designs laten over het algemeen geen langdurige positieve effecten zien, soms wel op korte termijn. Dat er geen eenduidig effect wordt vastgesteld in de literatuur ligt deels aan de grote verschillen diversiteit aan studies en de kwaliteit hiervan, en aan hoe de respijtzorginterventie wordt vormgegeven. De ervaringen van mantelzorgers met respijtzorg zijn wisselend en afhankelijk van de wijze waarop deze wordt vormgegeven en in

centres for people with dementia on family caregivers: an integrative review of the literature. <i>Aging Ment Health</i> 2016; 20(5): 450-462. doi:10.1080/13607863.2015.1023765								welke mate wordt tegemoet gekomen aan de behoeften van de mantelzorger.
- Vandepitte S, Van Den Noortgate N, Putman K, Verhaeghe S, Verdonck C, Annemans L. Effectiveness of respite care in supporting informal caregivers of persons with dementia: a systematic review. <i>Int J Geriatr Psychiatry</i> 2016; 31(12): 1277-1288. doi:10.1002/gps.4504								

Vindplaats	Type interventie + omschrijving	Onderzoeks-groep	Context/setting	Metingen	Meetinstru-menten	Resultaten	Conclusies
https://erkendeinterventiesggz.tri-mbos.nl/erkende-interventies/pimm De handleiding van de PIMM-interventie is vrij verkrijgbaar bij www.expertisecentrummantelzorg.nl/	PIMM - Pakket Interventie Mantelzorg op Maat	Mantelzorgers van een volwassen persoon met ernstige langdurige psychiatrische problematiek zoals een depressie, een bipolaire stoornis, schizofrenie, een persoonlijkheidsstoornis of een angststoornis	Thuis	-	Burden	Mantelzorgers hebben meer eigen regie, meer zelfvertrouwen en hoop dat de toekomst er wat anders uit zal zien.	Deelnemers aan de evidence based (pilot) studie hebben meer inzicht gekregen in hun situatie, de eigen behoeften en het eigen handelen.

Vindplaats	Type interventie + omschrijving	Onderzoeks-groep	Context/setting	Metingen	Meetinstru-menten	Resultaten	Conclusies
https://www.zonmw.nl/nl/onderzoek-resultaten/life-sciences-health/programmas/project-detail/medische-producten-nieuw-en-nodig/partner-in-balans-in-de-praktijk-iedereen-in-balans/	Partner in Balans	Mantelzorgers van een persoon met dementie	Thuisituatie	-	-	Verbetering van eigen effectiviteit en kwaliteit van leven. Er was geen verschil te zien t.o.v. de controlegroep wat betreft depressieve klachten, angst en ervaren stress.	Verbetering te zien op eigen effectiviteit en kwaliteit van leven. Er was geen verschil te zien ten opzichte van de controlegroep wat betreft depressieve klachten, angst en ervaren stress. Belang om de mantelzorger te behoeden voor overbelasting en deze cursus werkt preventief.

Bijlage 10.4 – Tabel 3: Beschikbare, (niet bewezen effectieve) interventies in Nederland om overbelasting bij mantelzorgers te voorkomen of te verminderen

Vindplaats	Type interventie	Interventie	Doelgroep/context	Effectiviteit
Utens et al., Informal caregiver strain, preference and satisfaction in hospital-at-home and usual hospital care for COPD exacerbations: results of a randomized controlled trial, Int J Nurs Stud 2014 DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2014.01.002	Support face to face	Huisbezoek van wijkverpleegkundige na ontslag uit ziekenhuis	Mantelzorgers (partners) van mensen met COPD in de thuissituatie	Niet bewezen effectief voor overbelasting
https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-03/Methodebeschrijving-mantelscan.pdf	Support face to face	Mantelscan: genogram, zorgsituatie, ervaringen van de mantelzorger, ecomap, advies	Mantelzorgers thuis of in een zorg- of welzijnsorganisatie	Goed onderbouwd; geen effectonderzoek bekend
https://www.movisie.nl/interventie/naast-mantelzorger	Support face-to-face	Methode Naast de mantelzorger 'een metgezel'	Mantelzorgers die (dreigend) overbelast zijn of zich overbelast voelen	Geen effectonderzoek bekend
https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-03/Methodebeschrijving-preventieve-ondersteuning-mantelzorg.pdf	Psycho-educatie groepsinterventie	Preventieve Ondersteuning Mantelzorgers (POM)	Mantelzorgers, toegepast in thuissituatie en GGZ-instelling, breder inzetbaar	Goed onderbouwd; geen effectonderzoek bekend
https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-03/Methodebeschrijving-psychische-problemen-in-familie.pdf	Psycho-educatie groepsinterventie	KOPP/KVO Ondersteuningsgroepen	Jonge mantelzorgers ,verschillende leeftijdsgroepen (8-12 jaar Doe-groep) en 13-15 jaar (Puber-groep) en ouderbijeenkomsten.	Niet bewezen effectief voor overbelasting
https://www.mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/doe-mee/ledenvoordeel-	Psycho-educatie e-health	Coachfriend mantelzorg, online coachingsprogramma	Mantelzorgers	Geen effectonderzoek bekend

Vindplaats	Type interventie	Interventie	Doelgroep/context	Effectiviteit
mantelzorgers/coachfriend-mantelzorg				
Schellekens, M.P.J. et al., Mindfulness-based stress reduction added to care as usual for lung cancer patients and/or their partners; a multicentre randomized controlled trial, Psycho-Oncology, 2017 DOI: 10.1002/pon.4430	Psychosociale groepsinterventies	Mindfulness oefeningen	Mantelzorgers van mensen met longkanker, in de thuissituatie	Niet bewezen effectief voor overbelasting
https://www.movisie.nl/interventie/leren-balanceren	Psychosociale groepsinterventies	Leren balanceren, een cursus	Vrouwelijke mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond die zorg verlenen aan oudere familieleden of aan hun kind met een (verstandelijke) beperking	Geen effectonderzoek bekend
http://www.zorgvoorbeter.nl/ouderenzorg/training-samenwerken-met-mantelzorgers.html	Psychosociale interventies via internet/e-health	Online training Samenwerken met mantelzorgers	Mantelzorg, thuissituatie, verpleeghuizen	Geen effectonderzoek bekend
https://www.dementieonline.nl/	Psychosociale interventies via internet/e-health	Online cursus voor mantelzorgers van mensen met dementie	Mantelzorgers van een persoon met dementie, thuissituatie	Geen effectonderzoek bekend
https://www.nji.nl/nl/Databank/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies/In-voorbereiding/Kopstoring.html	Psychosociale interventies via internet/e-health	Kopstoring	Jongeren van 16-25 jaar van wie één of beide ouders psychiatrische en/of verslavingsproblemen hebben	Deze interventie wordt beoordeeld op geschiktheid voor opname in de databank van het Nederlands Jeugd Instituut
Melis, R. et al. The effect on caregiver burden of a problem-based home visiting program for frail older people, Age and Ageing 2009	Multicomponent	Huisbezoeken door verpleegkundige en extra aandacht voor informeren van de mantelzorger, dagopvang, mantelzorgers	Mantelzorgers van kwetsbare ouderen	Niet bewezen effectief voor overbelasting

Vindplaats	Type interventie	Interventie	Doelgroep/context	Effectiviteit
DOI: 10.1093/ageing/afp101		leren omgaan met gedragsproblemen bij dementie		
https://www.movisie.nl/databank-effectieve-sociale-interventies/interventies?fulltext=sociale+netwerkversterking&sort_bef_combine=created+DESC	Natuurlijk, een netwerkcoach!	Methodiek voor het versterken of vergroten van het sociale netwerk van mantelzorgers	Kwetsbare burgers en mantelzorgers.	Niet bewezen effectief voor overbelasting. Deze interventie is goed beschreven en opgenomen in de databank van Movisie.
Op weg naar vitaliteit Movisie	Reflectietool	Tool voor creatieve reflectie op mantelzorg	Mantelzorgers en Mantelzorgondersteuners	Niet bewezen effectief voor overbelasting. Deze interventie is goed beschreven en opgenomen in de databank van Movisie.

Bijlage 10.5 - Verslag focusgroepen verzorgenden, verpleegkundigen en verpleegkundig specialisten**Voorkomen van (over)belasting***In gesprek gaan met de mantelzorger(s)*

- Bewustwording ontwikkelen
- Vragen aan de mantelzorger: hoe gaat het met je?
- Aandacht, ruimte en tijd vrij maken voor de mantelzorger, zoeken naar wegen om dit mogelijk te maken
- Leiderschap tonen in het stellen van prioriteiten
- Relatie opbouwen met mantelzorger
- Vertrouwen creëren, veilige omgeving creëren
- Bewustwording creëren van mantelzorgers dat ze mantelzorger zijn
- Alle relevante domeinen van de mantelzorger uitvragen en luisteren
- In gesprek gaan met de mantelzorger(s), benoemen, signaleren, afstemmen op de specifieke situatie
- Informeren van de mantelzorger(s)
- Nagaan welke rol de mantelzorger wil en kan vervullen
- Aandacht hebben voor de combinatie van werk en zorg van de mantelzorger
- Met open mind kijken en luisteren naar de situatie en het verhaal, en datgene wat niet gezegd wordt
- Achterhalen en bespreekbaar maken wat de achterliggende belangen zijn van de mantelzorger (bijvoorbeeld bij opname van de naaste voor wie men zorgt in een verpleeghuis)
- Luisterend oor, ook voor de mantelzorger, inlevingsvermogen
- Laagdrempelig zijn, makkelijk benaderbaar zijn (per e-mail of via app)
- Continuïteit bieden

Specifieke groepen mantelzorgers

- *Jonge mantelzorger*: Jezelf afvragen of het kind ook kind kan zijn? Signaal om in gesprek te gaan met de jonge mantelzorger.
- *Jonge mantelzorger*: De stem van de jonge mantelzorger zelf laten horen: jonge mantelzorgers uitnodigen om in een klankbordgeroep gevraagd en ongevraagd advies te geven vanuit hun ervaring als huidige of voormalig jonge mantelzorger.
- *Ouderen in de thuissituatie*: signaleren, specifiek op rommel letten, vervuiling, hygiëne, komen er nog anderen over de vloer, wie, hoe regelmatig, bespreekbaar maken over hoe een dag er uit zien voor de mantelzorger.
- *In de thuissituatie*: op tijd komen, serieus nemen van de mantelzorger, samenwerking met de mantelzorger zoeken, beoordelen van de robuustheid van de situatie

Ondersteunen van de mantelzorger(s)

- Verwachtingenmanagement van de mantelzorger duidelijk krijgen
- Analyseren waar ondersteuning van de mantelzorger kan komen
- Vinger aan de pols houden, monitoren van de situatie
- Kijken naar verschillende levensdomeinen van mantelzorgers: is er sprake van dreigende opstapeling van problemen?

- Kennis hebben van de mogelijkheden (informatie) en verwijsmogelijkheden (interventie)
- Mantelzorger ondersteunen bij betrekken informele netwerken, familiegesprek organiseren
- Vooruitkijken, advanced care planning
- Kijken naar mantelzorger als co-professional maar ook als co-cliënt
- Belasting (draaglast) versus 'winst' (draagkracht) in kaart brengen
- Bespreken wat coping-stijl is van mantelzorger om de draaglast te verkleinen en de draaglast te vergroten
- Zorgtaken van een mantelzorger overnemen, uitbreiden van de indicatie voor zorg en begeleiding

Specifieke groepen mantelzorgers

- *Jonge mantelzorgers:* gezinsondersteuning gemakkelijker maken, willen hebben over de gezinssituatie, gezinsfunctioneren, sfeer thuis verbeteren
- *Jonge mantelzorgers:* goede informatie geven over de ziekte, over medicatie, hulp en ondersteuningsmogelijkheden zoals lotgenotencontact
- *Jonge mantelzorgers:* wat is boven gebruikelijke zorg bijvoorbeeld? Gebruikelijke zorg definiëren, wat is normaal voor jonge mantelzorger om te doen?

Vaststellen van (over)belasting

Instrumenten en tools

- Weten wat kenmerken van overbelasting kunnen zijn, deze opmerken, registreren en bespreekbaar maken
- Herkennen van overbelasting en meten (volhoudtijd van mantelzorgers)
- Afnemen van meetinstrumenten, daarna bespreken en monitoren
- Belasting van de mantelzorger in kaart brengen
- Nagaan of er sprake is van vraagverlegenheid van de mantelzorger
- Aanpak bijstellen, opnieuw een meting uitvoeren, afspreken wanneer opnieuw aan de bel getrokken moet worden

Netwerk betrekken

- Netwerk van de mantelzorger in kaart brengen
- Hulp uit netwerk in kaart brengen en indien mogelijk netwerk betrekken
- Andere familie of context betrekken

Situatie bespreekbaar maken

- Het kennen van een cliënt, de mantelzorger en het systeem en hun achtergronden
- Belasting bespreekbaar maken en aangeven dat het bespreekbaar mag zijn
- Samen kiezen wat een passende aanpak is
- Afspreken wanneer aanpak nabesproken wordt
- Scherp in de gaten houden wanneer situaties voor de mantelzorger gevaarlijk worden (verslechterde gezondheid, verlies van baan, studievertraging etc.)
- Kennisoverdracht van ziektebeelden (zoals dementie) aan mantelzorgers
- Het initiatief nemen om informatie te geven en zaken te bespreken
- Mee helpen met het zoeken naar een oplossing en samenwerken met andere professionals

Verminderen van (over)belasting*Versterken draagkracht*

- Begrip tonen
- Bespreken van mogelijkheden om de draagkracht te versterken
- Open in gesprek gaan over waar de draagkracht zit
- Verkennen naar mogelijkheden om de draagkracht te vergoten

Samenwerken met het formele netwerk

- Bij niet pluis gevoel (dementie) contact opnemen met andere professionals, zoals de huisarts
- Bij handelingsverlegenheid andere professionals inschakelen, zoals de huisarts
- Contact opnemen met de mantelzorglijn van MantelzorgNL of mantelzorgers wijzen op deze mogelijkheid
- Contact opnemen en bespreken van de belasting door de mantelzorger met de leidinggevende op het werk of doorverwijzen naar het arbeidsgezondheidskundig spreekuur (HRM)
- Een afspraak maken met het Steunpunt Mantelzorg of het Wmo(loket) van de gemeente om kennis te maken van het ondersteuningsaanbod zoals lotgenotencontact, hulp bij regelzaken, respijtactiviteiten of individuele begeleiding
- Contact opnemen met de schooldecaan om de situatie te bespreken of met de GGD-afdeling Jeugdgezondheidszorg (JGZ)
- In gesprek gaan over passende interventies en deze in gang zetten
- Kennis van sociale kaart hebben en van mogelijke interventies
- Ondersteuning zoeken (praktisch, informatie, respijtzorg)
- Op weg helpen in de bureaucratie, in contact brengen met de mantelzorgmakelaar (<http://www.mantelzorgmakelaar.nl>).