



Radboudumc



# PARTNER in balans

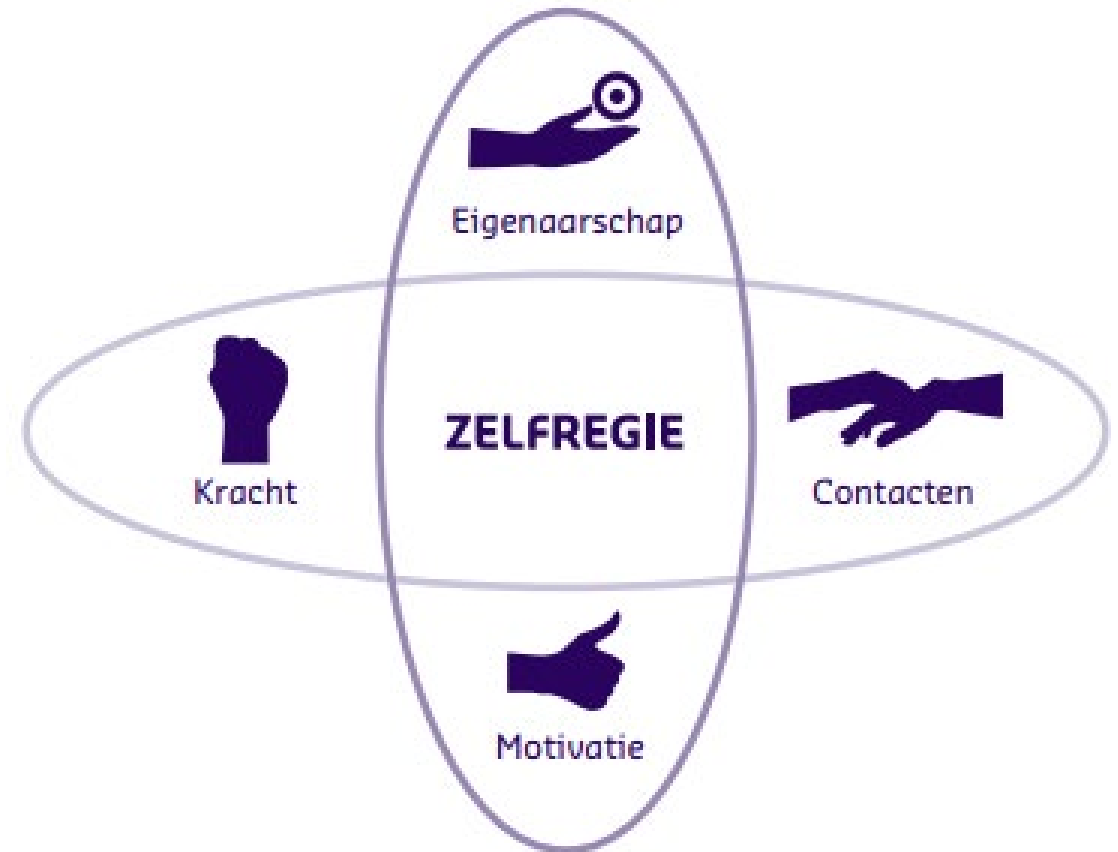
Annelien Duits, klinisch neuropsycholoog

# Zelfmanagement / zelfregie



## Omgaan met Parkinson:

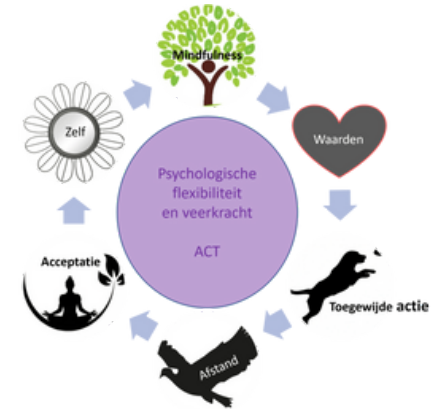
- Herkennen symptomen: 'Parkinsondeskundige'
- Sociale steun
- Professionele hulp
- **Zelf management**



# Doelen Partner in Balans



- **Voorbereiden** op de rol van mantelzorger
- **Omgaan** met (niet oplossen van) veranderingen
- Vergroten van belastbaarheid en **weerbaarheid**
- **Overbelasting** in een later stadium voorkomen
- Inzet liefst zo snel mogelijk **na de diagnose**



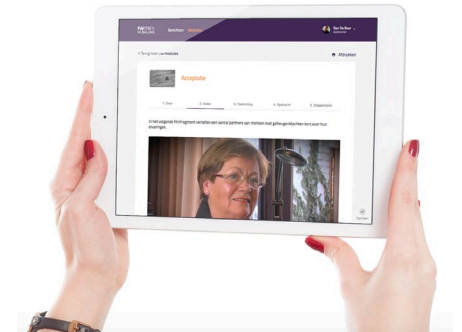
Draagkracht

Draaglast

# Partner in Balans

Zelfmanagement  
Empowerment  
Eigen regie  
Omgaan met  
veranderingen

- ❖ Blended care
- ❖ Persoonlijke intake
- ❖ 8 weken online thema's volgen
- ❖ Contact met coach via berichten



# Tijdslijn interventie



- Face-to-face
- Kan online beeldbellen
- Kennismaking
- Kiezen van modules

- Online
- Deelnemer doorloopt zelfstandig de gekozen modules
- Coach geeft online feedback op reflectieopdracht en stappenplan

- Face-to-face
- Kan online beeldbellen
- Samen evalueren

# Modules

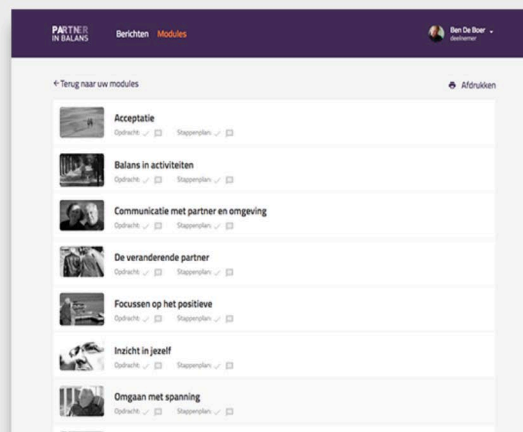
1.  
Mantelzorger  
en coach  
kiezen samen  
relevante  
modules

- Acceptatie
- Balans in activiteiten
- Communicatie
- Veranderende partner
- Focussen op het positieve
- Inzicht in jezelf
- Omgaan met spanning
- Onzekerheden en piekeren
- Sociale relaties en steun
- Werk
- Gezin
- Toekomst

## 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.

2. Coach  
geeft  
feedback



Modules



Introductie



Toelichting



Toegesplitst



Stapsgevijs



Samen

# Inhoud module: samenvatting



## Video

- Andere naasten (lotgenoten)

## Toelichting

- Uitleg
- Persoonlijk verhaal
- Tips

## Opdracht

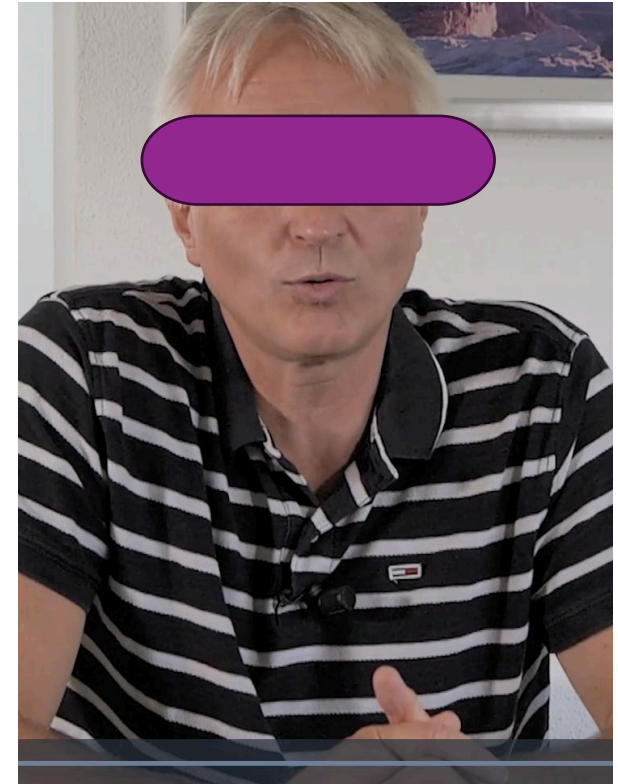
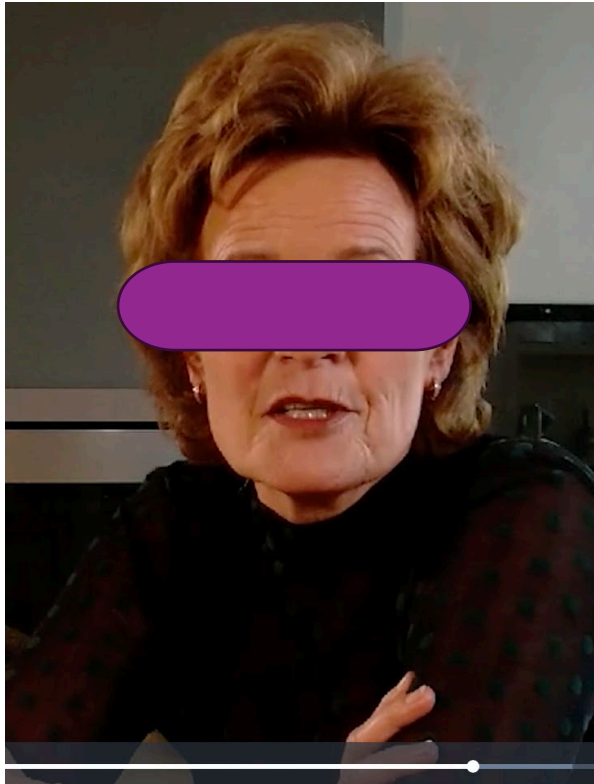
- Reflectievragen (hoe is dit voor mijzelf)

## Stappenplan

- Wat wil ik bereiken?
- Waar moet ik op letten?
- Waar moet ik een oplossing voor bedenken?
- Wat ga ik doen?
- Wanneer is mijn doel bereikt?



# Video's





# Contact met de coach



## Balans in activiteiten PD

1. Over

2. Video

3. Toelichting

4. Opdracht

5. Stappenplan

In deze opdracht gaat u in kaart brengen welke dingen u leuk vindt om te doen en waar u ontspanning of voldoening uit haalt. Zijn deze activiteiten in balans met uw andere activiteiten en verplichtingen? U kunt hiermee voorkomen dat u, door veranderingen in het leven van u en uw partner, de leuke dingen achterwege gaat laten. U zult hierdoor spanning en stress tegengaan.

Vult u alstublieft de volgende opdracht in en stuur deze naar uw coach.

### Vraag 1

Maak voor uzelf een lijstje met zaken waar u energie van krijgt. Het maakt niet uit of dit kleine of grote dingen zijn. Gebruik de informatie die is gegeven of laat u inspireren door activiteiten in de plezierige activiteitenlijst.

U kunt hier uw reactie ingeven.

## Berichten & feedback

### Nieuw bericht

Onderwerp

**B** *I*   *I<sub>x</sub>*

Verzenden

# Meerwaarde **PARTNER** in balans

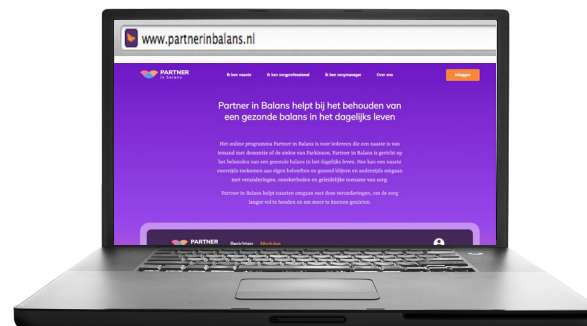


## Voor de deelnemer:

- Toename in het gevoel van **vertrouwen**
- Toename gevoel van **controle**
- Laagdrempelige manier om **gevoelens** te delen

## Voor de coach:

- Online en **flexibel** gebruik
- Meerdere mensen ondersteunen
- Blended werken is efficiënt
- Verdieping met persoonlijk contact





[www.partnerinbalans.nl](http://www.partnerinbalans.nl)