

# **Mastery over dementia: Online counselling for family caregivers of people with dementia**



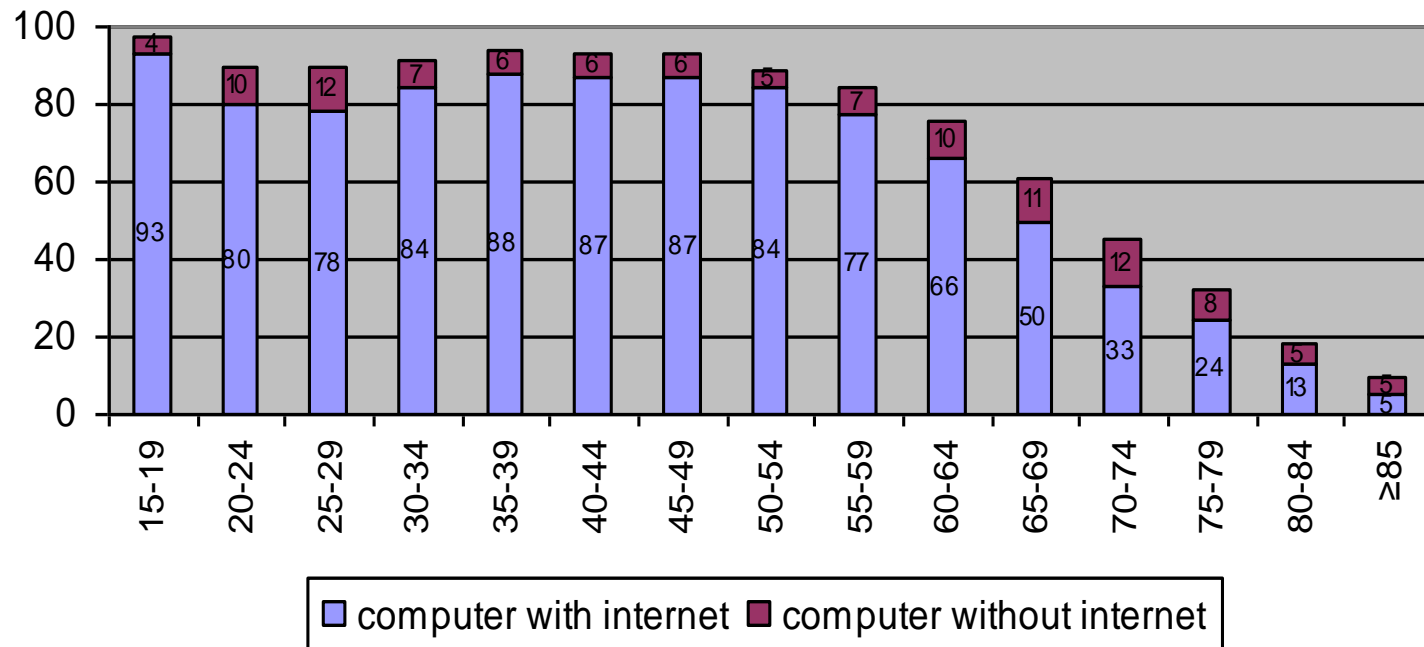
**Anne Margriet Pot**  
**professor of Geropsychology**

**E-Mental health Summit**  
**Amsterdam, October 15, 2009**

# Presentation

- Background
- Development Internet Intervention
- Quick Show

## Use of computer and internet among different age groups in 2005 (%)



Source: CBS (POLS'05)

## Some facts in the Netherlands

1. Estimation: 850,000 family caregivers
2. Mostly psychoeducation (a.o. groups or Alzheimers cafés)
3. Increase knowledge + decrease burden

# Why psychological treatment for family caregivers?

- Depressive disorder: 22.3% (Cuijpers, 2005)
- Higher use of psychotropic drugs, higher morbidity and mortality (Schulz & Martire, 2004)

# E-mental health interventions

=

the use of information and communication  
technology (ICT)  
to improve mental health

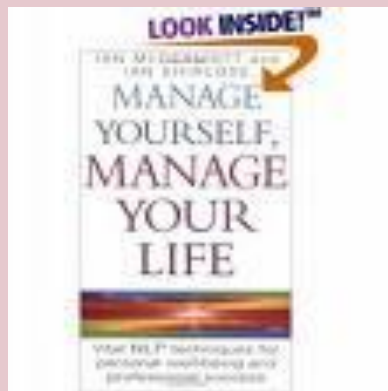
# Advantages e-mental health



Reaching hard-  
to-reach  
caregivers



Reaching  
many  
caregivers



Self-management



Offering extra choice

# E-mental health interventions for family caregivers

- Promising
- Effect on depressive symptoms
- Improvement copingstrategies
- Decrease burden

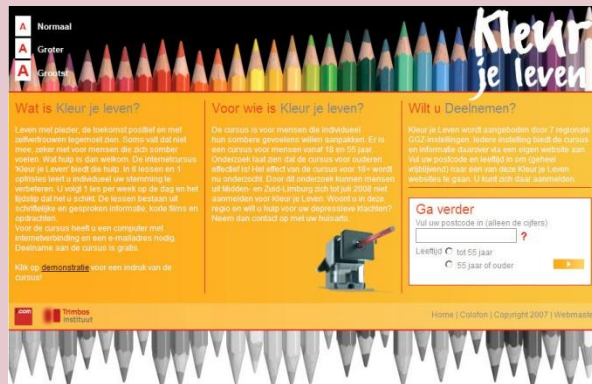
Mann-Poll, De Lange en Pot, 2007



# Dementie de Baas / Mastery over Dementia

- Foundation Geriant (Jan Vuister, Loes Verschragen en Chris Hooijer)
- Alzheimer Netherlands (Marco Blom)
- Netherlands Institute of Mental Health and Addiction (Anne Margriet Pot, Bernadette Willemse, Laura Dorland, Jorne Grolleman en Heleen Riper)

# E-mental health interventies


# DEMENTIEDEBAAS.NL

## Welkom bij Dementiedebaas.nl

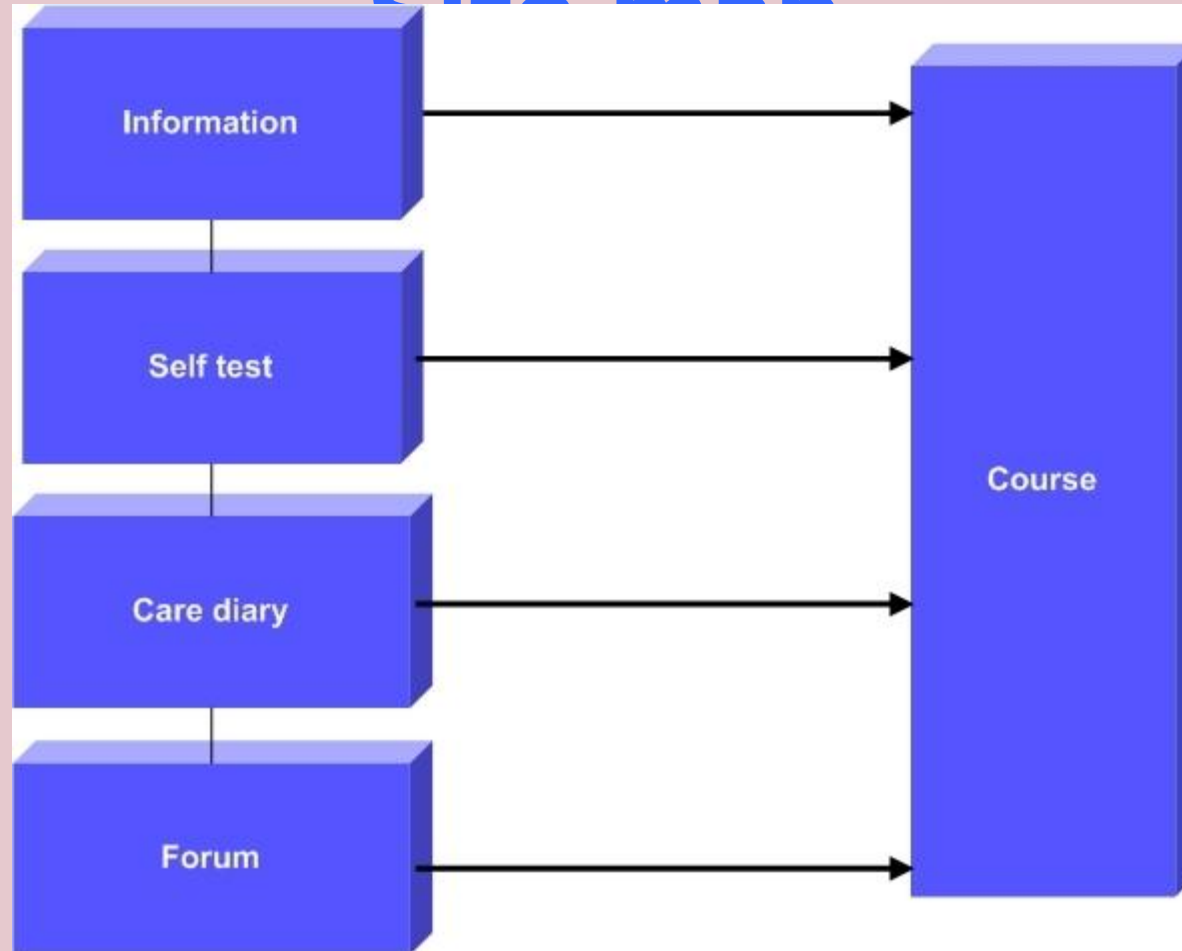
Zorgt u voor iemand met dementie? Heeft u wel eens het gevoel dat u de situatie niet de baas bent? Wilt u voorkomen dat u overbelast raakt? Deze website is ontwikkeld voor mantelzorgers van mensen met dementie, die dementie de baas willen blijven. U kunt hier een online cursus volgen en ervaringen uitwisselen met mantelzorgers. Ook vindt u hier feiten, tips en informatie over dementie.



dementie  
de baas



## Site map



**Characteristics caregiver**

**Disease**

appraisal

**(psych.)  
health  
problems**

**institutiona-  
lization**

**support coping**



# Effective psychological interventions

- Individual interventions
- Cognitive Behavior Therapy
- Interactive psycho-education
- Improvement coping strategies
- Combination individual and groupsupport

## Sources:

Pinquart & Sörenson. Int Psychogeriatr 2007:18;577-95;  
Gallagher-Thompson & Coon. Psychol Aging 2007:22;37-51;  
Selwood A et al. J Affect Disord 2007:101; 75-89.

# 'Mastery over dementia'

- Psycho-education
- Relaxation
- Cognitive Behavior Therapy
- Problemsolving Therapy
- Assertiveness training
- Interactive: Feedback coach

# CURSUS DEMENTIEDEBAAS

## Overzichtspagina

### Overzichtspagina

Klik op een les om te beginnen of om ermee door te gaan. Lessen met een groen vinkje heeft u afgerond. U kunt naar een volgende les als u de vorige les heeft afgerond.



[Feedback](#)

**Les 1:  
Omgaan met  
probleemgedrag**



[Feedback](#)

**Les 2:  
Anderen  
inschakelen**



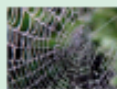
[Feedback](#)

**Les 3:  
Tijd voor uzelf  
maken**



[Feedback](#)

**Les 4:  
Denken en voelen**



[Feedback](#)

**Les 5:  
Niet-helpende  
gedachten**



[Feedback](#)

**Les 6:  
Helpende  
gedachten**



[Feedback](#)

**Les 7:  
Opkomen voor  
uzelf**



[Feedback](#)

**Les 8:  
Problemen  
aankaarten**



[Feedback](#)

**Les 9:  
Terugkomles**



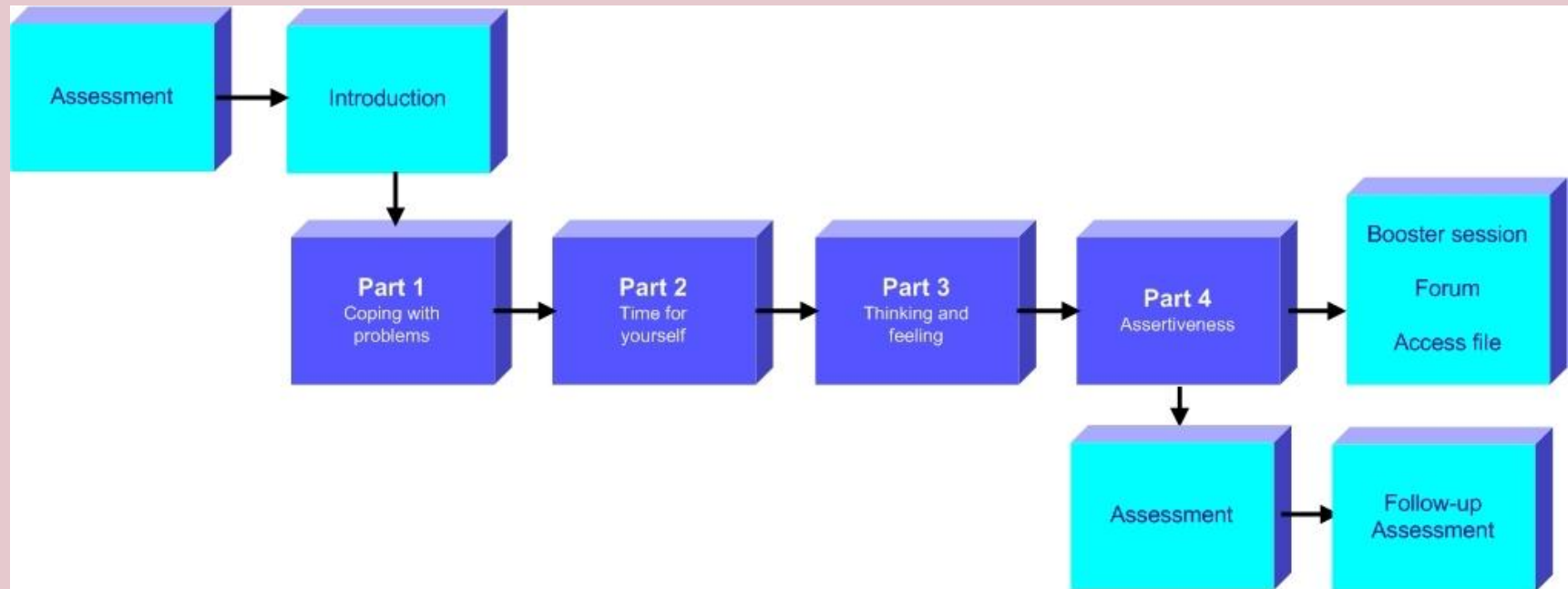
# Content lessons

- Lesson 1: coping with behavioral problems
- Lesson 2: arranging help from others
- Lesson 3: time for yourself
- Lesson 4: thinking and feeling
- Lesson 5: non-helping thoughts
- Lesson 6: helping thoughts
- Lesson 7: stand up for yourself: assertiveness
- Lesson 8: communicate problems
  
- Booster lesson: summary techniques learned

# Lesson



# From assessment to follow-up



## After the lessons

- Booster session after 1 month
- Access to file
- Participation client forum with guidance of health care professional

# Research

- 150 caregivers
- Inclusion: CES-D 4-26
- Exclusion: suicidal or having other serious mental health problems

# Research

From May till August (3,5 month):

- Registered: 124
- Informed Consent: 80 (5 excluded)
- Started: 60



# Quick show Mastery over Dementia

# CURSUS DEMENTIEDEBAAS

Overzichtspagina / zorgdagboek / Registratie



## Gebeurtenis

Waar was je?

Met wie?



Waar was je mee bezig?

Wat gebeurde er?



## Gedachten

De gedachte van het moment

## Gevoel

Hoe voel je je?



Verbetering van stemming



Startdatum cursus

Vandaag

### Oktober 2007

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
hele week		1	2	3	4	5	6
hele week	7	8	9	10	11	12	13
hele week	14	15	16	17	18	19	20
hele week	21	22	23	24	25	26	27
hele week	28	29	30	31			





[verder met de cursus](#)[huiswerkplek](#)[verzorgingsplek](#)[bibliotheek](#)[help](#)[forum](#)[uitloggen](#)

# CURSUS DEMENTIEDEBAAS

voortgang van deze les

Les 4:  
denken & voelen[Overzichtspagina](#) / [Les 4 Evaluatie](#) / [Evaluatie \(les 4\)](#)dementie  
de baas [Introductie](#)[Denken en doen](#)[Huiswerk](#)[Evaluatie](#)

## Evaluatie (les 4)

Graag vernemen wij uw mening over deze les.

### Was de les nuttig voor u?

- Zeer nuttig
- Nuttig
- Neutraal
- Niet nuttig
- Helemaal niet nuttig

### Was de les gemakkelijk te volgen?

- Zeer gemakkelijk
- Gemakkelijk
- Neutraal
- Niet gemakkelijk
- Helemaal niet gemakkelijk

[Vorige](#)[Volgende](#)



**For more information on  
Mastery over Dementia**

**[ampot@trimbos.nl](mailto:ampot@trimbos.nl)**