

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



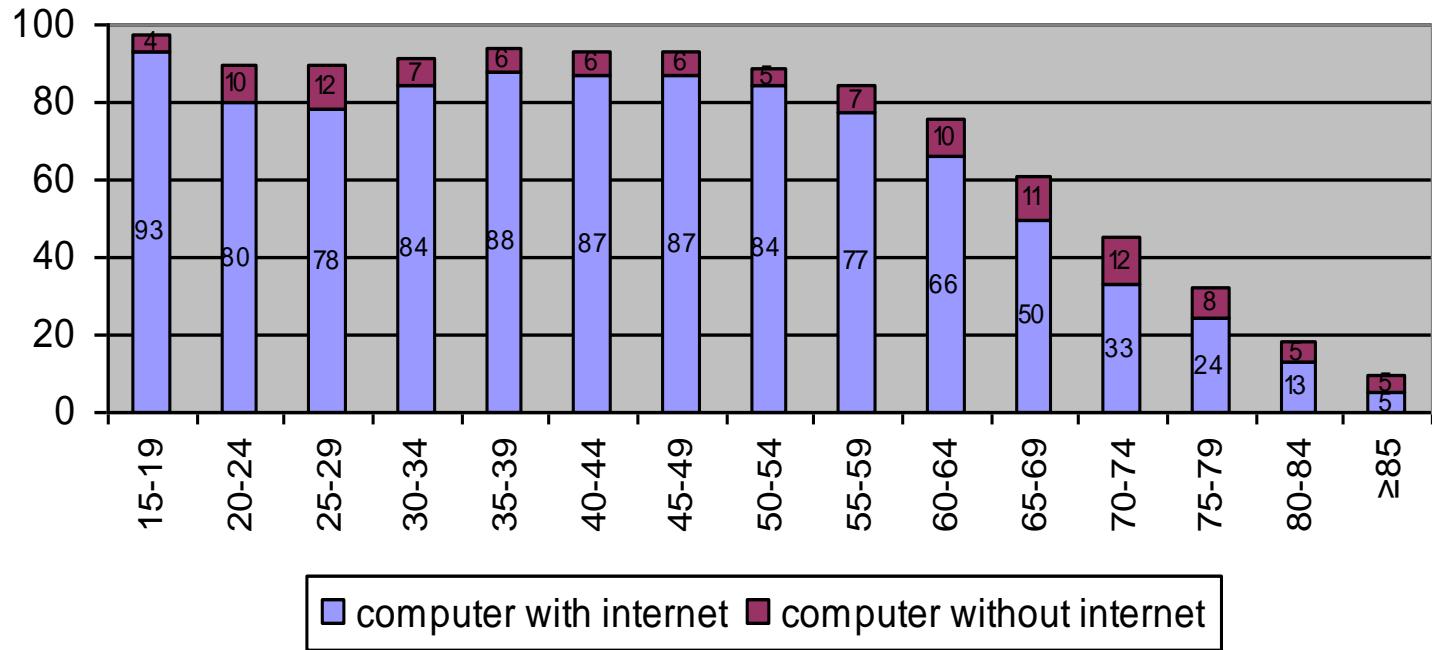
**Anne Margriet Pot  
professor of Geropsychology**

**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

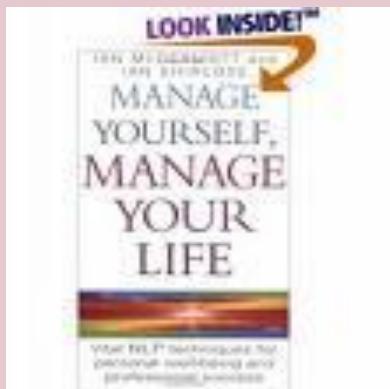
=

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

# Advantages e-mental health



Reaching hard-to-reach caregivers



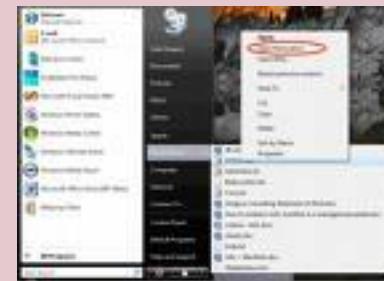
Self-management



Reaching many caregivers



Efficient support



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

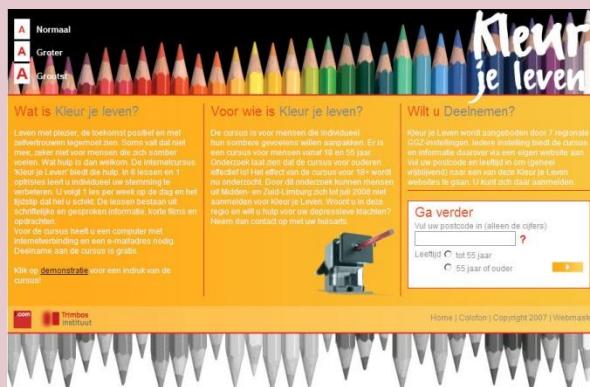
# Dementie de Baas / Mastery over Dementia

- 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 interventions



The screenshot shows the homepage of MinderDrinken.nl. At the top, there's a navigation bar with links like 'Home', 'Wat is MinderDranken?', 'Fleiten over alcohol', 'Nuttige links', 'Forum', 'Hulp nodig?', 'MD Teleac', 'Voor verwijzers', and 'Over deze site'. Below the navigation is a large central image featuring two people smiling. To the left of the image, there's text: "Denkt u wel eens..." followed by two quotes: "Ik wil graag minder drinken" and "Ik zou wat minder moeten drinken". Below these quotes is a section titled "Met MinderDranken.nl:" with a bulleted list of services. On the left side of the page, there's a sidebar with a login form and a link to 'Wat zeggen anderen? Klik hier!'. The bottom of the page includes a copyright notice for 2007 Trimbos - Instituut, a disclaimer, and a footer with the Trimbos logo.



The screenshot shows the 'Kleur je leven' website. It features a decorative header with colored pencils. The main content area has several sections: 'Wat is Kleur je leven?', 'Voor wie is Kleur je leven?', 'Wilt u Deelnemen?', and 'Ga verder'. The 'Wilt u Deelnemen?' section contains a form asking for a postal code and age, with options for 18-25 and 26+ years. The bottom of the page includes a copyright notice for 2007, a disclaimer, and the Trimbos logo.



The screenshot shows the 'GRIP op je dip' website. The top right corner features a '2dag TIPS...' icon. The main content area has sections for 'Welkom', 'Nieuws', 'Algemene voorwaarden', 'Dip of depressie?', 'Signalen', 'Zelftest depressie', 'Onderzoeken', 'Hulpzoeken', 'Het verhaal van...', 'Poll', and 'Disclaimer'. A pink sidebar on the left lists categories like 'Algemeen', 'Tips', 'Wist je dat', 'Online cursus', and 'Mail met een deskundige'. The bottom right corner features an 'Online cursus tegen dip' icon. The bottom of the page includes a copyright notice for 2007, a disclaimer, and the Trimbos logo.

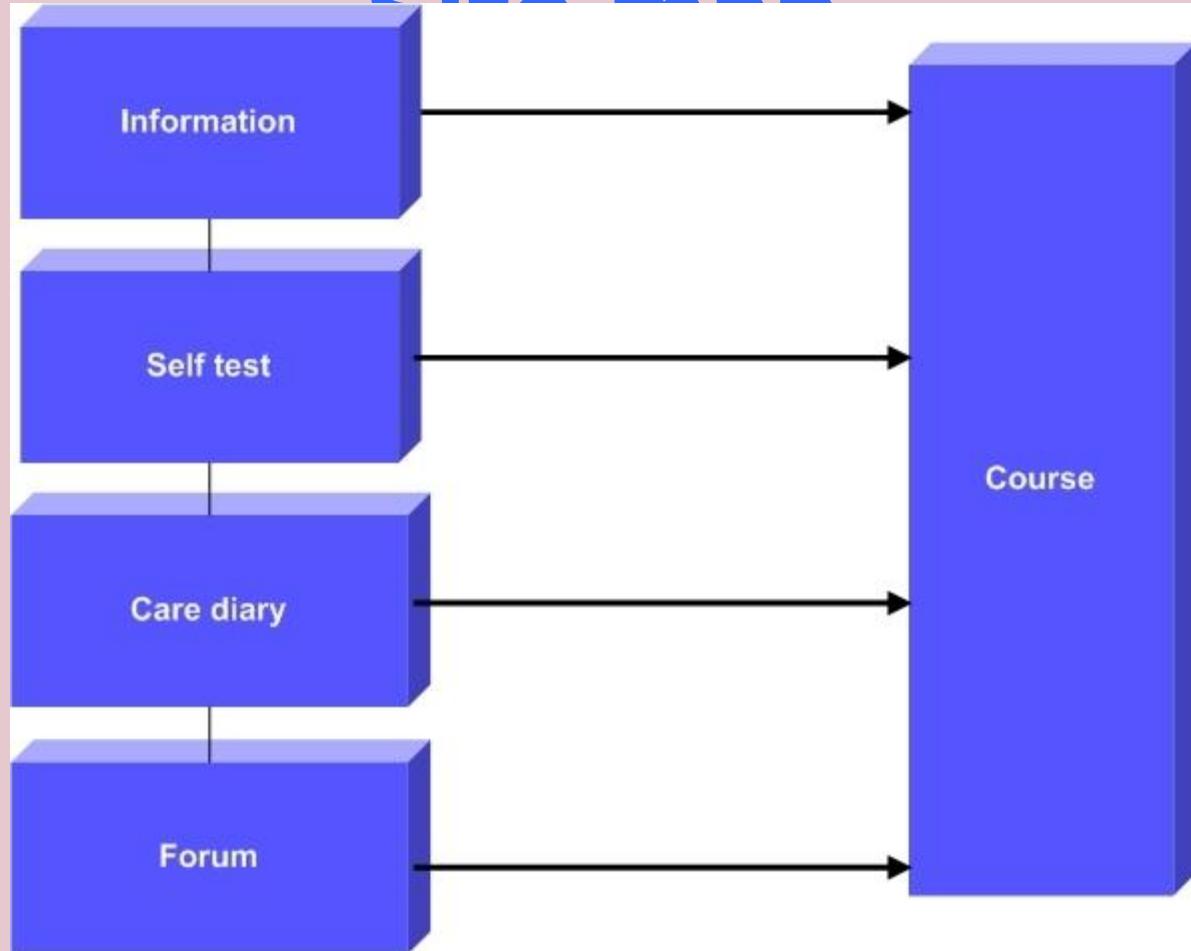
# DEMENTIEDEBAAS.NL

## Welkom bij Dementiedebaas.nl

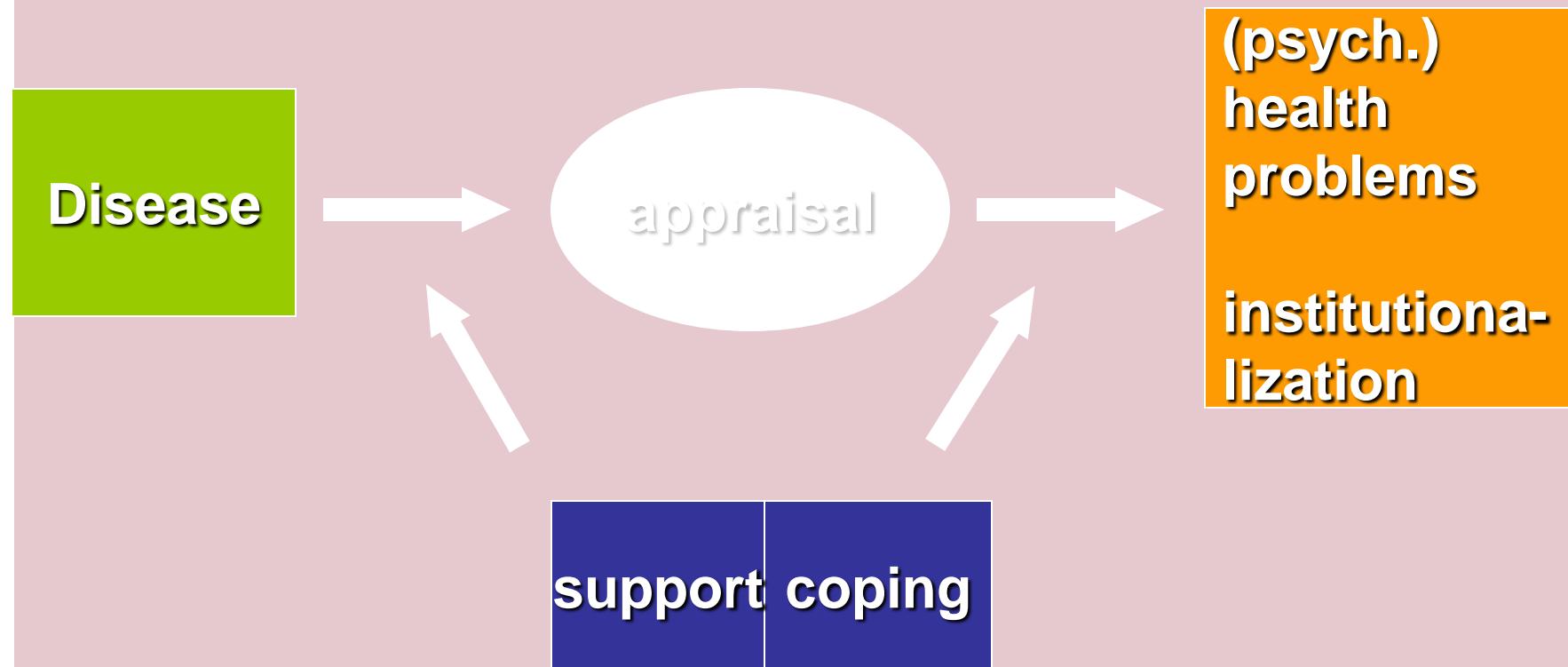
Zorgt u voor iemand met dementie? Heeft u wel eens het gevoel dat u de situatie niet de baas bent? Wilt u voorkomen dat u overbelast raakt? Deze website is ontwikkeld voor mantelzorgers van mensen met dementie, die dementie de baas willen blijven. U kunt hier een online cursus volgen en ervaringen uitwisselen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

A A A





## Characteristics caregiver



# 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
- Problem solving 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

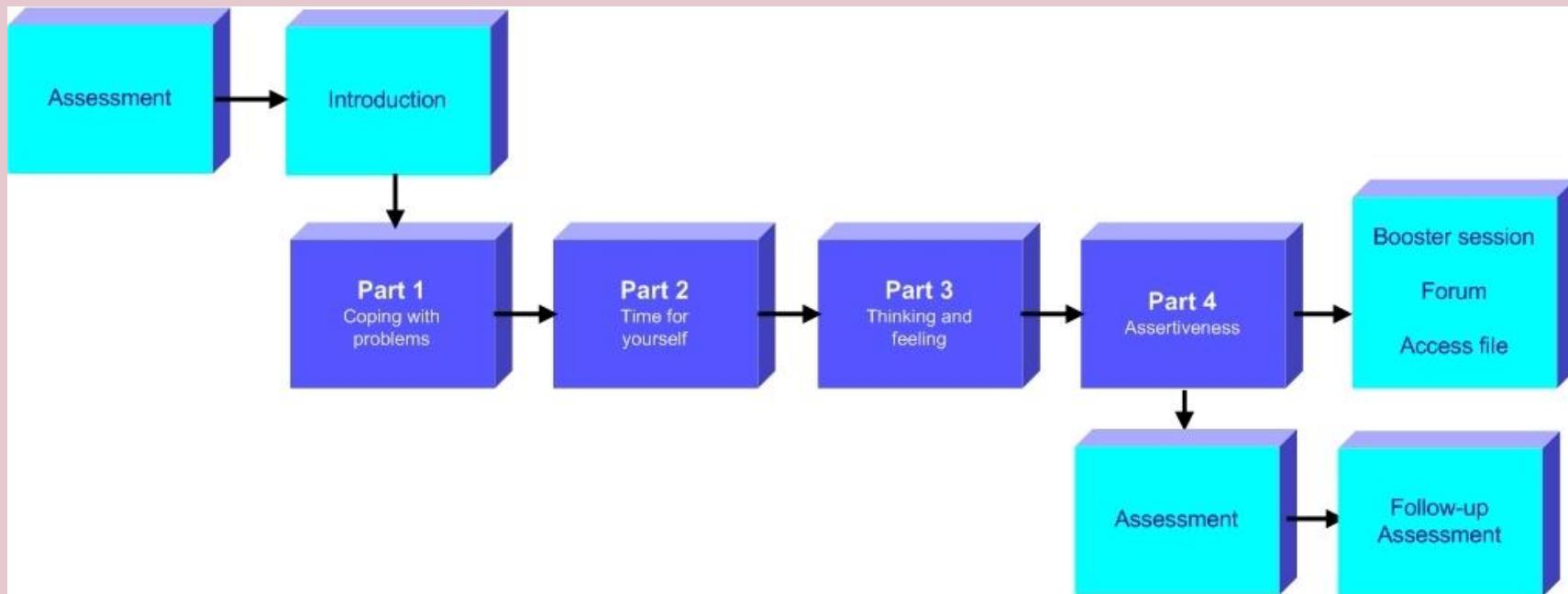
# Content lessons

- 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

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

# CURSUS DEMENTIEDEBAAS

[Overzichtspagina](#) / zorgdagboek / Registratie

## Geburtenis

Waar was je?

Met wie?

Waar was je mee bezig?

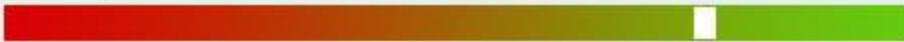
Wat gebeurde er?

## 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
hele week				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

zorgdiagnose

bibliotheek

help

Forum

uitloggen

voortgang van deze les

# CURSUS DEMENTIEDEBAAS

Les 4:  
denken & voelen

[Overzichtspagina](#) / [Les 4 Evaluatie](#) / [Evaluatie \(les 4\)](#)



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)**