

# Voor (meer) balans in uw leven

Informatie en oefeningen voor mantelzorgers in de palliatieve fase.

## MantelzorgBalans

Samen met mantelzorgers en professionals is de website [MantelzorgBalans](https://mantelzorgbalans.nl) ontwikkeld om mantelzorgers die zorgen voor een ongeneeslijk (palliatief) zieke naaste te ondersteunen. MantelzorgBalans geeft inzicht in mantelzorgactiviteiten en biedt praktische informatie.

## Doel van het project

Hoe kunnen professionals, werkzaam in bijvoorbeeld de huisartspraktijk, thuiszorg of het ziekenhuis, mantelzorgers van een palliatief zieke naaste het beste ondersteunen met MantelzorgBalans? En wat levert dit hen en mantelzorgers op?

We zijn op zoek naar 6 tot 8 professionals die werkzaam zijn in dezelfde setting die dit samen met ons willen uitzoeken.

**Kom jij in je werk in mantelzorgers van een palliatief zieke naaste tegen?  
Doe jij met ons mee?**

## Meer weten of deelnemen?

Neem dan contact op met mw. Anne Looijmans, onderzoeker  
*Gezondheidspsychologie, Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG)*

**Email** a.looijmans@umcg.nl

**Telefoon** 050-36 16613

**Website** <https://balans.mantelzorg.nl>

## Wat houdt deelname in?

01

### 3 maanden: aan de slag met MantelzorgBalans

Je wijst mantelzorgers op MantelzorgBalans en begeleidt hen zoals het jou uitkomt.

02

### Focusgroep 1 & 2\*

Samen met professionals werkzaam in dezelfde setting bespreken we wat helpt en wat belemmert in het wijzen op en begeleiden met MantelzorgBalans.

Het onderzoeksteam stelt manieren voor om de belemmeringen te verminderen; deze bespreken we in de tweede focusgroep.

03

### 6 maanden pilot: aan de slag met MantelzorgBalans

Het onderzoeksteam stelt op basis van de focusgroepen een implementatieplan op. Je gaat mantelzorgers nu wijzen op MantelzorgBalans en hen hiermee begeleiden zoals voorgesteld in het implementatieplan. Je doet dit zo goed mogelijk als lukt.

04

### Focusgroep 3\*

We evalueren hoe het wijzen op en begeleiden met MantelzorgBalans nu ging. Lukt het wijzen op en begeleiden beter? Wat levert dit jou en mantelzorgers op?



### Vragenlijst

Op 3 momenten vul je een vragenlijst in.

\* De uren voor focusgroepen worden vergoed.