

Veel mensen zorgen met liefde voor een naaste die ongeneeslijk ziek is (palliatief ziek). Toch vinden veel mensen het ook zwaar.

De website <https://Balans.mantelzorg.nl> is gemaakt in samenwerking met mensen die zorgen voor een ongeneeslijk zieke naaste (mantelzorgers) en met professionals. De website is voor mantelzorgers die zorgen voor iemand die niet meer beter wordt. De website helpt mantelzorgers om na te denken over hun eigen wensen en grenzen, en hierin regie te nemen om (meer) in balans te komen. Op de website kan je oefeningen doen en informatie vinden over mogelijkheden en regelzaken. Ook is de website een plek om herinneringen op te schrijven.

Hoe kunnen we jou helpen?



Oefeningen

Hou jij nog tijd over voor jezelf?
En waar ligt eigenlijk jouw grens in de zorg voor je naaste? Doe de oefeningen en kom erachter.

NAAR OEFENINGEN →



Artikelen

Hoe schakel je de thuiszorg in?
Hoe bereid je je voor op een uitvaart? Vragen waarop we in verschillende artikelen een antwoord geven.

NAAR ARTIKELN →



Herinneringen

Het vastleggen van mooie en mindere momenten kan enorm verlichtend werken. Deze omgeving is uiteraard alleen voor jou inzichtelijk.

NAAR HERINNERINGEN →

De afdeling Gezondheidspsychologie van het Universitair Medisch Centrum Groningen doet onderzoek naar de website. We willen graag de ervaringen van een aantal mensen horen voordat de website voor iedereen beschikbaar komt.



Wie zoeken we?

8 tot 10 mantelzorgers die de website willen testen, 18 jaar of ouder zijn en zorgen voor iemand die ongeneeslijk ziek is en niet weer beter wordt.

Wat vragen we van je?

1. Een vragenlijst in te vullen voordat je de website ziet. Dit zijn 67 vragen en kost ongeveer 20 minuten van je tijd.
2. De website <https://balans.mantelzorg.nl> zo vaak en zolang als je wilt gebruiken
3. Mee te doen aan een interview met de onderzoeker. De onderzoeker belt je 2 weken nadat je gehoord hebt van de website. De belangrijkste vraag in het interview is: wat vind je van de website?
4. Na 3 maanden een eindvragenlijst in te vullen. Deze vragenlijst heeft 41 vragen en kost ongeveer 11 minuten van je tijd.

Wat levert het je op?

- Je kan alvast gebruik maken van de website en hierop feedback geven.
- Je ontvangt een VVV-bon.

Wil je meedoen?

- Stuur een mail naar mantelzorgbalans@umcg.nl

Heb je vragen?

Mail of bel onderzoeker Anne Looijmans van het UMC Groningen: mantelzorgbalans@umcg.nl of 050 3616613. Bereikbaar van maandag t/m vrijdag.



umcg



ligare

verbinding tussen mensen en verplegen



MantelzorgNL
Helpt jou helpen



zorg
belang
Groningen



Vilans

UNIVERSITY OF TWENTE.



rijksuniversiteit
groningen

Dit project wordt mogelijk gemaakt door:



ZonMw