

## Recente onderzoeksliteratuur

### Psychogeriatrische dagbehandeling leidt tot verbetering van de zorgrelatie en reductie van stress bij mantelzorgers

Zarit, S.H., Kim, K., Femia, E.E., Almeida, D.M., Savla, J. & Molenaar, P.C.M. (2011). *Effects of adult day care on daily stress of caregivers: a within-person approach*. *Journal of Gerontology: PSYCHOLOGICAL SCIENCES*, 66, 538-546.

#### Conclusie van het artikel

Dagbehandeling voor mensen met dementie levert hun mantelzorgers een aanzienlijke stressreductie op.

#### Bespreking van de studie

Aan 121 mantelzorgers van mensen met dementie die deelnamen aan dagbehandeling werd gevraagd om te registreren welke belastende gebeurtenissen zij in de zorg voor hun naaste maakten. Dat kon gaan over weerstand bij noodzakelijke hulp rond de adl (activiteiten van het dagelijks leven), rusteloos of geagiteerd gedrag, sombere stemming, en verstoring van de nachtrust. Deze registraties betroffen in totaal tien dagen, verspreid over enkele maanden. Er waren twee registratiedagen voordat met dagbehandeling werd begonnen. Een maand later werd er op vier dagen geregistreerd: twee keer gedurende een dag waarop de patiënt niet deelnam aan dagbehandeling en twee dagen waarop dat wel het geval was. Dezelfde procedure werd twee maanden na aanvang van de dagbehandeling herhaald. De 121 mantelzorgers waren overwegend vrouwen (82%) en gemiddeld 60 jaar oud. Meestal betrof het dochters (62%) of echtgenotes (35%). Zij kregen van de onderzoekers een voorgestructureerd dagboek om het aantal incidenten van moeilijk hanteerbaar gedrag te registreren, de duur daarvan, het moment van de dag en de mate waarin zo'n incident hen emotioneel belastte. De onderzoekers rekenden uit hoeveel minuten per dag besteed werden aan het omgaan met moeilijk hanteerbaar gedrag. Een dag telde 24 uur, en was verdeeld in vier periodes: het tijdstip van wakker worden tot negen uur 's ochtends, de periode van negen uur tot vier uur

's middags, van vier uur tot bedtijd, en tenslotte de nachtelijke uren.

#### Resultaten

Op de twee meetdagen die voorafgingen aan de dagbehandeling registreerden de mantelzorgers gemiddeld 121 minuten per etmaal aan moeilijk hanteerbaar gedrag (vier tot vijf uur was echter geen uitzondering). Nadat hun naasten een maand hadden deelgenomen aan dagbehandeling (op gemiddeld drie dagen per week) nam de duur van stressvolle incidenten af tot gemiddeld een uur en een kwartier op de dagen dat de patiënt in dagbehandeling was. Na twee maanden dagbehandeling werd op dagbehandelingsdagen minder dan een uur (52 minuten) aan stressvolle incidenten geteld. Dit leverde niet alleen een betere nachtrust op, maar er was ook een rustiger verloop van de dagelijkse zorghandelingen, minder agitatie en onrust en een betere stemming. De reductie van stressvolle gebeurtenissen kwam, begrijpelijk, vooral voor rekening van de periode tussen negen uur 's ochtends en vier uur 's middags (die de patiënt in de dagbehandeling doorbracht). Maar er was op dagbehandelingsdagen ook een duidelijke reductie van stressvolle incidenten in de ochtenduren, de namiddag en avond, en 's nachts. Hoewel regelmatige deelname aan dagbehandeling niet gepaard ging met vermindering van het aantal stressvolle gebeurtenissen op de dagen dat de patiënt thuis was, was er wel een meetbare spin-off doordat mantelzorgers zich emotioneel minder geraakt voelden door stressvolle incidenten. Dat dagbehandeling wekelijks voor een paar relatief 'rustige' dagen zorgde, zal daar zeker aan hebben bijgedragen.

#### Commentaar

Dit onderzoek omzeilt op een elegante manier de voorwaarde van een controlegroep die voor de evaluatie van 'geaccepteerde' interventies lastig te realiseren is. Het is immers ethisch niet goed te verantwoorden om vanwege een wetenschappelijk onderzoek een gangbare vorm van hulp te onthouden aan mensen die daar behoefte aan hebben. In dit geval bood de A-B-A-B procedure uitkomst, waarbij dezelfde deelnemers onderzocht werden onder een systematische afwisseling van condities zonder behandeling (A) en met dagbehandeling (B).

Han Diesfeldt