

# SPAN+

Eigen kracht bij dementie | Thuis



## Werkboek

Dit is een uitgave van het Universitair Kennisnetwerk Ouderenzorg Nijmegen

© 2024, 1e versie, UKON, Nijmegen

### **Auteurs**

Charlotte van Corven  
Annemiek Bielderma  
Femke Muller  
Mandy Wijnen  
Roeslan Leontjevas  
Peter Lucassen  
Maud Graff  
Debby Gerritsen

### **Vormgeving**

Hoogstede Ontwerpt

[www.ukonnetwerk.nl/tools/spanplus-thuis](http://www.ukonnetwerk.nl/tools/spanplus-thuis)



## **Wat is SPAN+?**

SPAN+ is een programma voor mensen met cognitieve klachten of dementie thuis, en voor hun naasten. SPAN+ gaat over het stimuleren van eigen kracht. Met SPAN+ wordt bewust stil gestaan bij wensen, behoeften en mogelijkheden van de persoon met cognitieve klachten of dementie.

# Wat is SPAN+?

De afkorting 'SPAN' staat voor de verschillende thema's van eigen kracht:

- In **S**tand houden van eigenwaarde
- De **P**ersoon zijn die je bent
- **A**utonome keuzes en gevoel van controle
- Je **N**odig en nuttig voelen

In dit werkboek noemen we deze thema's:

-  ○ **Eigenwaarde**
-  ○ **Jezelf zijn**
-  ○ **Keuze en controle**
-  ○ **Nodig en nuttig**

SPAN+ is gemaakt voor mensen vanaf 70 jaar. Voor jongere mensen met cognitieve klachten of dementie is er SPANkracht.

## Wat is SPAN+?

-  **Eigenwaarde** gaat over je gewaardeerd voelen, gehoord en gezien worden, en meedoen in de samenleving.
-  **Jezelf zijn** gaat over zijn wie je altijd bent geweest, maar ook wie je nu bent.
-  **Keuze en controle** gaat over zelf keuzes maken en een gevoel van controle hebben.
-  **Nodig en nuttig** gaat over zo lang mogelijk doen wat je kunt, wilt en gewend bent. En over iets bijdragen.

# Werkboek SPAN+

Dit werkboek bestaat uit 3 delen:



## **Gesprekskaarten**

Op deze kaarten staan vragen over de verschillende thema's van eigen kracht. Je bespreekt de vragen samen met een naaste en/of zorgprofessional.



## **Aan-de-slag-kaarten**

Deze kaarten vul je samen in met de casemanager, zorgtrajectbegeleider of een andere zorgprofessional. Zo maak je een plan om te behouden wat voor jou belangrijk is.



## **Evaluatiekaarten**

Deze kaarten gebruik je om samen met de casemanager, zorgtrajectbegeleider of een andere zorgprofessional te evalueren hoe het is gegaan.

Aan het einde van dit werkboek is ruimte voor notities.



# Gesprekskaarten

## Instructie

- 1.** Ga op zoek naar een vraag die je aanspreekt en lees deze vraag samen door. Het is niet erg als een vraag wordt overgeslagen.
- 2.** Bespreek het antwoord op de vraag. Onthoud hierbij: er is geen goed of fout. Het belangrijkste is dat jullie samen in gesprek gaan over de positieve dingen in het leven.
- 3.** Wanneer de vraag is besproken: schrijf samen het antwoord op.
- 4.** Verdeel het beantwoorden van de vragen gerust over verschillende momenten.



# Wat was er belangrijk in jouw leven?



Dit was voor mij belangrijk in ...



Mijn jeugd

---



Mijn volwassen leven

---



Denk hierbij aan waar je woonde, je gezin en familie, school- of studieperiode, relaties, werk en hobby's.



# Waar ben je goed in?



Hier ben ik goed in ...



Ik vind mijzelf goed in

---



Anderen vinden mij goed in

---



Denk hierbij aan hobby's, bezig zijn in en om het huis, sporten, een praatje maken.





# Waar ben je trots op?

Ik ben trots op ...



Denk hierbij aan de plek waar je woont, familie en vrienden, jouw loopbaan/werk, een hobby.



# Wat doe je graag?

(deel 1)



## Dit doe ik graag ...



- In en om het huis  
*(bijvoorbeeld: koken, klusjes doen)*
- 



- Uiterlijke verzorging  
*(bijvoorbeeld: douchen, mooie kleding uitzoeken)*
- 



- Sport en bewegen  
*(bijvoorbeeld: wandelen, fietsen, zwemmen)*
- 



- Hobby's  
*(bijvoorbeeld: muziek luisteren, lezen, kaarten)*
- 



- Natuur  
*(bijvoorbeeld: dieren, bos, tuinieren)*
- 





# Wat doe je graag?

(deel 2)



## Dit doe ik graag ...



- Maatschappelijk  
*(bijvoorbeeld: vrijwilligerswerk, geloof, politiek)*



- Met familie, vrienden, kennissen  
*(bijvoorbeeld: tijd doorbrengen met familie, oppassen, naar sportclub)*



- Uitgaan  
*(bijvoorbeeld: visite, restaurant, uitjes)*



- Herinneringen ophalen en vastleggen  
*(bijvoorbeeld: fotoalbums bekijken, dagboek bijhouden)*





# Met wie ga je graag om?



**Ik ga graag om met ...** *(Vul namen in)*



Mijn familie / gezin:

---



Vrienden en kennissen:

---



Mensen uit de buurt:

---



Mensen met wie ik activiteiten doe:

---



Zorgverleners en vrijwilligers:

---



Andere mensen:

---



Huisdieren:

---

Denk ook aan mensen die je kent van de dagbesteding.



# Waarover wil je graag zelf keuzes maken?



## Ik wil graag zelf keuzes maken over ...



Wat ik eet en drink



Welke kleren ik aan doe



Met wie ik omga



Hobby's die ik doe



Wat ik op een dag ga doen



Hoe laat ik naar bed ga



Wat ik doe met mijn geld



Waar ik woon



Welke zorg ik ontvang



Anders, namelijk \_\_\_\_\_





# Wat kun je voor anderen betekenen?



## Ik kan voor anderen betekenen ...



Een goed gesprek

---



Een luisterend oor

---



Fijn gezelschap

---



Hulp bij praktische zaken, zoals oppassen op de kleinkinderen of helpen bij tuinieren

---



Iemand iets uitleggen over wat ik goed weet of kan

---



Anders, namelijk ...

---





# Wanneer voel je je nodig of nuttig?



## Ik voel me nodig of nuttig bij ...



Huishoudelijke taken

*(bijvoorbeeld: meehelpen bij het koken of huishouden)*

---



Taken om het huis

*(bijvoorbeeld: tuinieren, klusjes doen)*

---



Vrijwilligerswerk

---



Er kunnen zijn voor iets of iemand

*(bijvoorbeeld: een vriend, familielid, dier)*

---



Iemand helpen bij praktische zaken

*(bijvoorbeeld: oppassen)*

---



Anders, namelijk ...

---





# Waar geniet je van?



Ik geniet van ...



---

---

---

Voorbeelden: in het zonnetje zitten, met familie of vrienden samen zijn,  
een boek lezen, lekker eten, activiteiten ondernemen.



# Aan-de-slag-kaarten

## Instructie

De volgende kaarten vul je in samen met de casemanager, zorgtrajectbegeleider of een andere zorgprofessional.

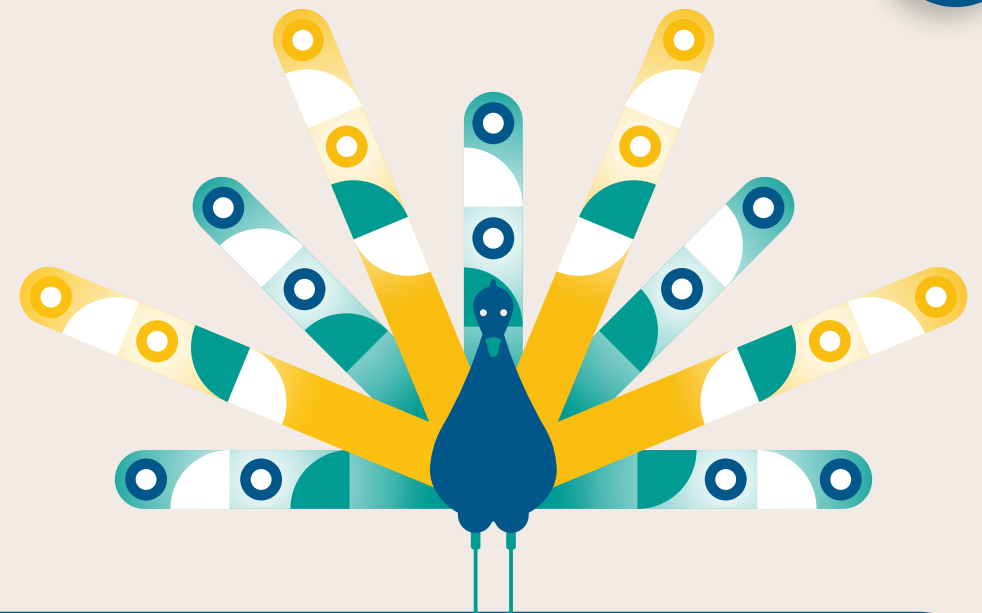
Je gaat samen in gesprek over de eerder opgeschreven antwoorden en maakt een plan om zo lang mogelijk te behouden wat voor jou belangrijk is.

## De thema's van eigen kracht

-  **Eigenwaarde**
-  **Jezelf zijn**
-  **Keuze en controle**
-  **Nodig en nuttig**




# Aan de slag met "Eigenwaarde"



# Eigenwaarde

Dit gaat over je gewaardeerd voelen, gehoord en gezien worden, en meedoen in de samenleving.

Je hebt hierover verschillende gesprekskaarten ingevuld. Kijk naar je antwoorden op de vragen met  . Dit kan helpen bij het invullen van de volgende kaarten.

## Aan de slag met "Eigenwaarde"

Datum \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - 20 \_\_\_\_\_

### Hoe belangrijk is het voor jou om gewaardeerd te worden?



### Hoe vaak word je gewaardeerd?



Tip: aan het einde van dit werkboek staan de antwoordopties groot afgebeeld. Dit kan helpen bij het beantwoorden van de vragen.

## Aan de slag met "Eigenwaarde"

Wat wil je graag behouden? Wat wil je verbeteren? Hoe ga je dat doen?

---

## Aan de slag met "Eigenwaarde"

**Wat** heb je nodig om hiermee aan de slag te gaan?

---

**Wie** kunnen je hierbij helpen?

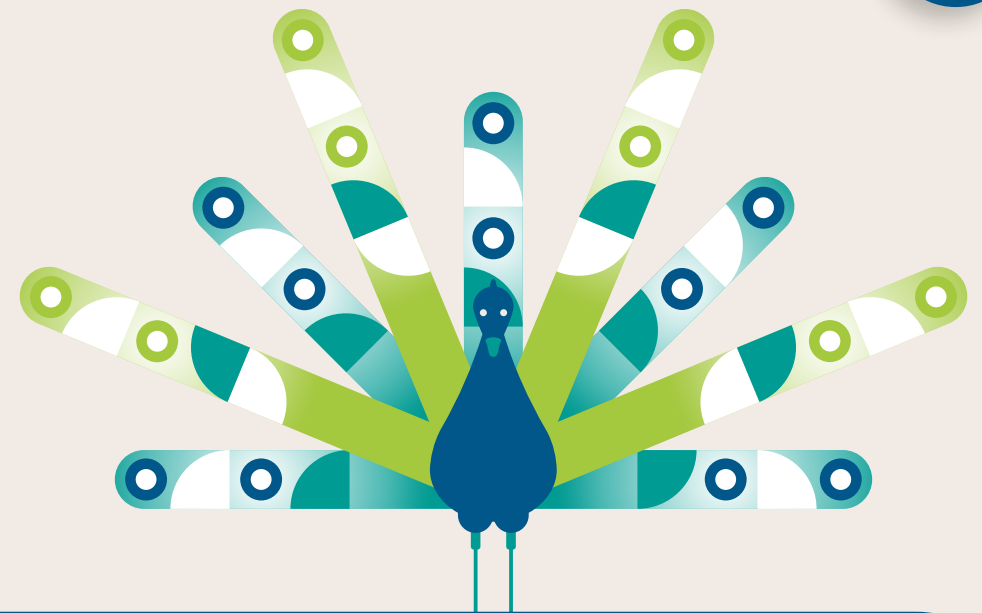
---

**Wanneer** gaan jullie hiermee aan de slag?

---




# Aan de slag met "Jezelf zijn"



## Jezelf zijn

Dit gaat over zijn wie je altijd bent geweest, maar ook wie je nu bent. Misschien zijn voorkeuren en interesses in de loop van de tijd veranderd.

Je hebt hierover verschillende gesprekskaarten ingevuld. Kijk naar je antwoorden op de vragen met . Dit kan helpen bij het invullen van de volgende kaarten.

### Aan de slag met "Jezelf zijn"

Datum \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - 20 \_\_\_\_\_

### Hoe belangrijk is het voor jou om jezelf te zijn?

  
Niet belangrijk    Een beetje belangrijk    Heel belangrijk



### Hoe vaak kun je jezelf zijn?

  
Nooit    Bijna nooit    Af en toe    Regelmatig    Vaak    Heel vaak

Tip: aan het einde van dit werkboek staan de antwoordopties groot afgebeeld. Dit kan helpen bij het beantwoorden van de vragen.

## Aan de slag met "Jezelf zijn"

Wat wil je graag behouden? Wat wil je verbeteren? Hoe ga je dat doen?

---

## Aan de slag met "Jezelf zijn"

**Wat** heb je nodig om hiermee aan de slag te gaan?

---

**Wie** kunnen je hierbij helpen?

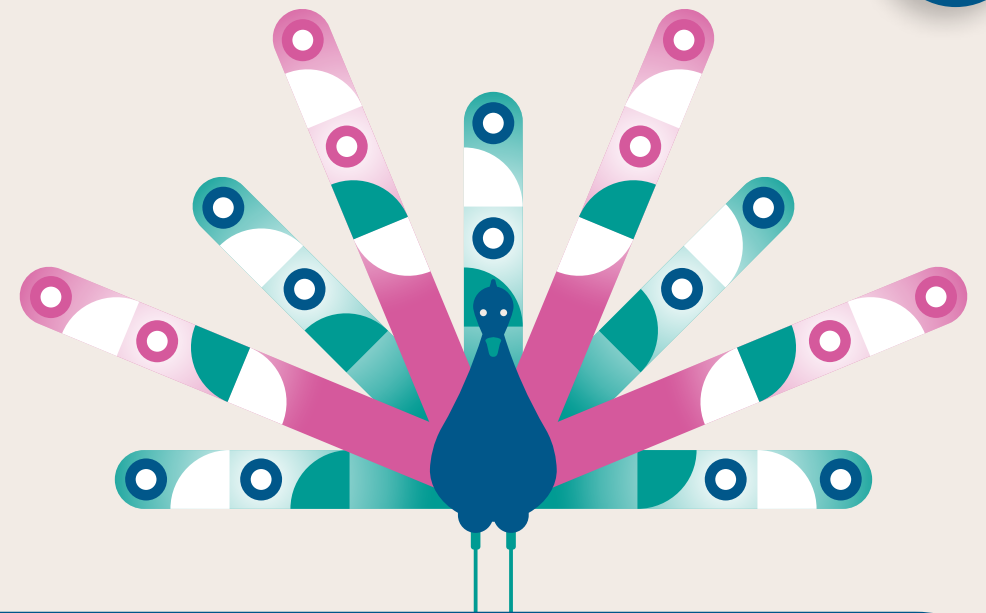
---

**Wanneer** gaan jullie hiermee aan de slag?

---




# Aan de slag met "Keuze en controle"





# Keuze en controle

Dit gaat over zelf keuzes maken en een gevoel van controle hebben. En over dat keuzes geaccepteerd worden. Ook gaat het over het krijgen van hulp bij het maken van keuzes als dat nodig is.

Je hebt hierover verschillende gesprekskaarten ingevuld. Kijk naar je antwoorden op de vragen met . Dit kan helpen bij het invullen van de volgende kaarten.

## Aan de slag met "Keuze en controle"

Datum \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - 20 \_\_\_\_\_

### Hoe belangrijk is het voor jou om zelf keuzes te maken?



### Hoe vaak kun je zelf keuzes maken?



Tip: aan het einde van dit werkboek staan de antwoordopties groot afgebeeld. Dit kan helpen bij het beantwoorden van de vragen.

## Aan de slag met "Keuze en controle"

Wat wil je graag behouden? Wat wil je verbeteren? Hoe ga je dat doen?

---

## Aan de slag met "Keuze en controle"

**Wat** heb je nodig om hiermee aan de slag te gaan?

---

**Wie** kunnen je hierbij helpen?

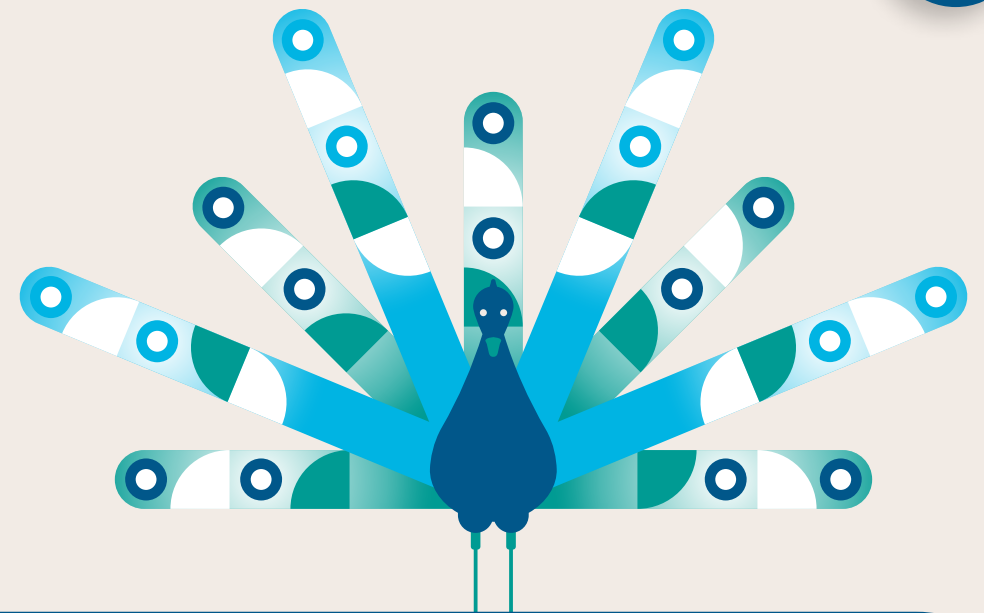
---

**Wanneer** gaan jullie hiermee aan de slag?

---




# Aan de slag met "Nodig en nuttig"



# Nodig en nuttig

Dit gaat over zo lang mogelijk doen wat je kunt, wilt en gewend bent. En over gestimuleerd worden om zelf activiteiten of taken uit te voeren, om iets bij te dragen.

Je hebt hierover verschillende gesprekskaarten ingevuld. Kijk naar je antwoorden op de vragen met . Dit kan helpen bij het invullen van de volgende kaarten.

## Aan de slag met "Nodig en nuttig"

Datum \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - 20 \_\_\_\_\_

### Hoe belangrijk is het voor jou om je nodig of nuttig te maken?

  
Niet belangrijk    Een beetje belangrijk    Heel belangrijk



### Hoe vaak kun je je nodig of nuttig maken?

  
Nooit    Bijna nooit    Af en toe    Regelmatig    Vaak    Heel vaak

Tip: aan het einde van dit werkboek staan de antwoordopties groot afgebeeld. Dit kan helpen bij het beantwoorden van de vragen.

## Aan de slag met "Nodig en nuttig"

Wat wil je graag behouden? Wat wil je verbeteren? Hoe ga je dat doen?

---

## Aan de slag met "Nodig en nuttig"

**Wat** heb je nodig om hiermee aan de slag te gaan?

---

**Wie** kunnen je hierbij helpen?

---

**Wanneer** gaan jullie hiermee aan de slag?

---



# Evaluatiekaarten

## Instructie

Jullie zijn de afgelopen tijd aan de slag geweest met de thema's van eigen kracht.

Kijk nog eens terug naar de "aan-de-slag-kaarten". Hoe gaat het? Willen jullie nog iets aanpassen?

Gebruik de volgende kaarten om samen met de casemanager, zorgtrajectbegeleider of een andere zorgprofessional te evalueren.



# Evaluatie voor "Eigenwaarde"

**Datum** \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - 20 \_\_\_\_\_

Hoe vinden jullie dat het de afgelopen tijd is  
gegaan?

- Wat is positief veranderd?
  - Waar liepen jullie tegenaan?
- 

Hoe gaan jullie de komende tijd verder?

---



# Evaluatie voor "Jezelf zijn"

**Datum** \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - 20 \_\_\_\_\_

Hoe vinden jullie dat het de afgelopen tijd is  
gegaan?

- Wat is positief veranderd?
  - Waar liepen jullie tegenaan?
- 

Hoe gaan jullie de komende tijd verder?

---





# Evaluatie voor "Keuze en controle"

**Datum** \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - 20 \_\_\_\_\_

Hoe vinden jullie dat het de afgelopen tijd is  
gegaan?

- Wat is positief veranderd?
  - Waar liepen jullie tegenaan?
- 

Hoe gaan jullie de komende tijd verder?

---



# Evaluatie voor "Nodig en nuttig"

Datum \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - 20 \_\_\_\_\_

Hoe vinden jullie dat het de afgelopen tijd is  
gegaan?

- Wat is positief veranderd?
  - Waar liepen jullie tegenaan?
- 

Hoe gaan jullie de komende tijd verder?

---



# Hoe belangrijk...?



Niet belangrijk    Een beetje belangrijk    Heel belangrijk

# Hoe vaak...?



Nooit

Bijna nooit

Af en toe

Regelmatig

Vaak

Heel vaak

**Ruimte voor notities**



**Ruimte voor notities**

**Ruimte voor notities**



**Ruimte voor notities**

**Ruimte voor notities**



**Ruimte voor notities**

**Ruimte voor notities**





