

SPAN+

Eigen kracht bij dementie | Thuis



**Handreiking voor casemanagers
en zorgtrajectbegeleiders**

© 2024, 1e versie, Universitair Kennisnetwerk Ouderenzorg Nijmegen (UKON)

Vormgeving
Hoogstede Ontwerpt

www.ukonnetwerk.nl/tools/spanplus-thuis



Wat is SPAN+ thuis?

SPAN+ thuis is een programma voor thuiswonende mensen met cognitieve klachten of dementie (hierna: dementie), en voor hun naasten. SPAN+ thuis gaat over het stimuleren van de eigen kracht van de persoon met dementie. Er wordt bewust stilgestaan bij wensen, behoeften en mogelijkheden.

Als casemanager, zorgtrajectbegeleider of andere zorgprofessional (hierna: casemanager) begeleid je mensen met dementie en hun naasten bij het uitvoeren van SPAN+ thuis. Deze handreiking beschrijft hoe je SPAN+ thuis kunt gebruiken en wat jouw rol is.

SPAN+ thuis is bedoeld voor thuiswonende mensen met dementie vanaf 70 jaar. Voor jongere mensen met dementie is er SPANKracht. Voor mensen met dementie in verpleeghuizen is er SPAN+ verpleeghuis.

Wat zijn de voordelen van SPAN+ thuis?

Met SPAN+ thuis kijk je naar wat de persoon met dementie *we/* kan. En naar wat diegene graag wil en nodig heeft. Praten over positieve dingen in het leven kan leiden tot mooie en verrassende gesprekken. Ook kan het helpen om de persoon met dementie (nog)

beter te begrijpen. De informatie uit de gesprekken kan worden omgezet in haalbare plannen. Dit helpt om het dagelijks leven zinvol en vanuit de eigen kracht van de persoon met dementie in te vullen. Zo kan worden bijgedragen aan het welbevinden van de persoon met dementie.

“

Ervaringen van mensen met dementie

- “Ik kon mijn hart luchten en voel me gewaardeerd”.
- “Ik probeer dagelijks te doen wat ik belangrijk vind en niet wat de ander belangrijk vindt”.
- “Het zijn toch vragen die je aan het denken zetten. Ik wil nog wel iets betekenen”.

“

Ervaringen van naasten

- “Het was fijn om ermee aan de slag te gaan. Soms wordt over eenvoudige dingen nooit gepraat”.
- “Het heeft meer inzicht gegeven in het gevoelsleven van mijn naaste”.
- “Het was alleen maar fijn. Je wilt niet altijd over zware dingen praten. Maar de leuke dingen komen ook aan bod, dat is veel mooier eigenlijk”.

“

Ervaringen van casemanagers

- “Met SPAN+ draait alles om de vraag: wie ben je als mens? Niet slechts om de ziekte. Deze benadering geeft de persoon met dementie het gevoel echt gezien te worden als individu”.
- “Het biedt de kans om samen openhartig te zijn, waardoor je een duidelijker beeld krijgt van elkaars gevoel en ervaringen. Gesprekken die anders wellicht nooit plaats zouden vinden”.
- “Er zijn zulke mooie dingen uit naar voren gekomen en je zag de persoon met dementie gewoon “groeien” tijdens het gesprek”.

Waaruit bestaat SPAN+ thuis?

SPAN+ thuis bestaat uit een werkboek en een doosje met vragenkaartjes.

Werkboek

Het werkboek is voor de persoon met dementie en de naaste. Het werkboek heeft drie delen: gesprekskaarten, aan-de-slag-kaarten en evaluatiekaarten. Achter in het werkboek zit een handreiking voor de naaste, met aandachtspunten bij de uitvoering van SPAN+ thuis.

- 1. Gesprekskaarten:** Op deze kaarten staan vragen over de verschillende thema's van eigen kracht die worden ingevuld door de persoon met dementie en de naaste. Hierbij worden ze eventueel ondersteund door de casemanager.
- 2. Aan-de-slag-kaarten:** Deze kaarten ondersteunen bij het maken van haalbare plannen om de eigen kracht van de persoon met dementie te versterken. De casemanager ondersteunt hierbij de persoon met dementie en de naaste.
- 3. Evaluatiekaarten:** Op deze kaarten staan vragen om te kijken hoe het met het uitvoeren van de plannen gaat. De casemanager ondersteunt hierbij.

Het werkboek helpt bij het voeren van gesprekken over de positieve dingen van het leven, en bij het maken en evalueren van plannen gericht op de thema's van eigen kracht. De antwoorden op de vragen worden ingevuld op de kaarten in het werkboek. Zo kunnen jullie later altijd teruglezen wat er besproken is.

Doosje met vragenkaartjes

Als casemanager ontvang je een doosje met vragenkaartjes. Op deze kaartjes staan dezelfde vragen als op de gesprekskaarten in het werkboek. De vragenkaartjes kunnen worden gebruikt als hulpmiddel bij het praten over de thema's van eigen kracht. Het kan de persoon met dementie helpen om elke vraag op een apart kaartje voor zich te hebben. Of wellicht vindt de naaste het prettig om de vragenkaartjes te gebruiken in het gesprek. Vaak kunnen de persoon met dementie en de naaste de gesprekskaarten van het werkboek zelf invullen. Als dit moeilijk voor hen is, kun je dit als casemanager ondersteunen. Hierbij kun je zelf natuurlijk ook de vragenkaartjes gebruiken.

Hoe gebruik je SPAN+ thuis?

Als casemanager moedig je de persoon met dementie en de naaste aan om samen in gesprek te gaan over de verschillende thema's van eigen kracht. Ook ondersteun je bij het maken van haalbare plannen om zo lang mogelijk te behouden wat voor de persoon met dementie belangrijk is. De ervaring leert dat het moeilijk is om de gemaakte plannen daadwerkelijk uit te voeren. Ook hierbij heb je als casemanager een belangrijke rol.

Werkwijze SPAN+ thuis



Stap 1. Uitleg geven over SPAN+ thuis

Ga in gesprek met de persoon met dementie en de naaste om SPAN+ thuis uit te leggen. Hierbij kun je de korte video 'Doel en werkwijze van SPAN+ thuis' gebruiken. Deze video is speciaal gemaakt om SPAN+ thuis te introduceren bij de persoon met dementie en de naaste.

Daarnaast is er nog een korte video met uitleg over 'De vier thema's van eigen kracht'. Ook deze tweede video kun je aan de persoon met dementie en de naaste laten zien.

De video's kunnen hen aanmoedigen om met SPAN+ thuis aan de slag te gaan.

Tips voor het introduceren van SPAN+ thuis

- Noem SPAN+ thuis aan het einde van een al gepland bezoek. Laat de video's en eventueel het werkboek zien.
- Benadruk dat SPAN+ thuis zich richt op de positieve dingen van het leven, op dat wat *wel* lukt. En op wat iemand belangrijk vindt en zo lang mogelijk wil behouden.
- Sluit aan bij de situatie van de persoon met dementie. Vertel hoe jij denkt dat SPAN+ thuis diegene kan helpen.
- Betrek de persoon met dementie zoveel mogelijk in het gesprek.

Stap 2. In gesprek gaan over eigen kracht

Als casemanager stimuleer je de persoon met dementie en de naaste om in gesprek te gaan aan de hand van de gesprekskaarten uit deel 1 van het werkboek. Je kunt ook zelf met de persoon met dementie de vragen doornemen, of met zijn drieën. Ook kun je een andere zorgprofessional of een vrijwilliger vragen om in gesprek te gaan met de persoon met dementie. Maak eventueel gebruik van het doosje met vragenkaartjes. Je kunt zelf inschatten wat voor de persoon met dementie prettig is.

Het is belangrijk dat de antwoorden worden opgeschreven op de gesprekskaarten in het werkboek. Deze antwoorden helpen bij stap 3: Plannen maken.

Tips voor het gebruik van de gesprekskaarten

- Kies vragen die de persoon met dementie aanspreken. Luister naar de persoonlijke voorkeuren en wensen van de persoon met dementie.
- Richt je op wat *wel* lukt en wat er mogelijk is.
- Probeer de antwoorden echt te begrijpen. Vraag altijd door op een antwoord. Wat maakt dat iemand iets graag doet? Wat is echt belangrijk voor iemand? Stel jezelf telkens de vraag: waarom?

Stap 3. Plannen maken

Lees de antwoorden die zijn opgeschreven op de gesprekskaarten bij deel 1 van het werkboek. Bespreek met de persoon met dementie en de naaste wat de belangrijkste onderwerpen zijn die naar voren kwamen. Wat vindt de persoon met dementie belangrijk? En hoe kan dit zo lang mogelijk behouden blijven? Dit is belangrijk om te bepalen waar de plannen zich op kunnen richten.

Samen met de persoon met dementie en de naaste vul je deel 2 uit het werkboek in: de aan-de-slagkaarten. Deze kaarten ondersteunen bij het maken van haalbare plannen om de eigen kracht van de persoon met dementie te versterken.

In deze stap heb je als casemanager een belangrijke rol. Jouw expertise en vaardigheden zijn nodig om de antwoorden op de gesprekskaarten te vertalen naar haalbare plannen. Het is belangrijk hier voldoende aandacht aan te besteden. En om de gemaakte plannen op te schrijven op de aan-de-slagkaarten van het werkboek. Zo is het voor iedereen duidelijk waar de komende tijd mee aan de slag wordt gegaan.

Tips voor het maken van plannen

- Probeer het gesprek zo open mogelijk te houden. Richt je vooral op de onderwerpen waar de persoon met dementie graag aandacht voor wil hebben.
- Houd het simpel, maak de plannen niet te groot. Het is beter om kleinere plannen te maken die makkelijk haalbaar zijn.
- Zorg dat elk plan informatie bevat over de volgende vragen: Wie gaat wat doen? Wanneer gaan jullie dit doen? Hoe gebeurt dit? Vraag door als dingen onduidelijk of niet concreet genoeg zijn.
- Stimuleer de naaste om familie, vrienden of bekenden te betrekken. Schakel eventueel vrijwilligers in. Kijk of je kunt helpen met het maken van de afspraken met anderen.
- Formuleer de plannen vanuit de behoefte van de persoon met dementie, niet in de vorm van een zorgaanbod. Bijvoorbeeld: "iedere woensdagmiddag in de tuin werken met buurman Henk", in plaats van: "een vrijwilliger vinden om op woensdagmiddag samen in de tuin te werken".
- Sommige wensen zijn misschien moeilijk realiseerbaar, bijvoorbeeld: "blijven autorijden". Probeer erachter te komen wat de betekenis is van deze wens voor de persoon met dementie. Dit kan bijvoorbeeld zijn: "zelf boodschappen doen". Formuleer een haalbaar plan om hieraan bij te dragen, bijvoorbeeld: "iedere vrijdagmiddag om 14 uur komt Pieter om samen een boodschappenlijstje te maken en om naar de supermarkt te rijden. Pieter wacht dan bij de uitgang".
- Bespreek vooraf welke belemmeringen er kunnen zijn. Bedenk samen hoe je er toch voor kan zorgen dat het plan lukt.

Voorbeelden van haalbare plannen

Wens van persoon met dementie: "Fit en actief zijn"

- *Haalbaar plan:* "Elke maandag de hond uitlaten samen met buurman Jos. Jos komt rond half 8 aan de deur".

Wens van persoon met dementie: "Meehelpen met de voorbereidingen van het eten"

- *Haalbaar plan:* "Op zaterdagmiddag groenten snijden en aardappelen schillen voor het avondeten. Mijn partner legt van tevoren alle benodigdheden klaar".

Wens van persoon met dementie: "Verzorgen van de tuin of planten"

- *Haalbaar plan:* "Elke woensdagavond de planten in de tuin water geven met de groene gieter".

Wens van persoon met dementie: "Contacten onderhouden"

- *Haalbaar plan:* "Elke zondagmiddag koffiedrinken met buurvrouw Els. De ene week thuis, de andere week bij Els".

Stap 4. Plannen uitvoeren

Wanneer er één of meerdere plannen zijn opgesteld gaan de persoon met dementie en de naaste deze plannen uitvoeren. Als casemanager ondersteun je hierbij.

Tips voor het uitvoeren van plannen

- Bedenk geheugensteuntjes. Het kan fijn zijn als de persoon met dementie en de naaste herinnerd worden aan het plan. Gebruik bijvoorbeeld een alarm op de telefoon, een kalender of notities op de koelkast. Ook kunnen aanwijzingen in en om het huis helpen. Bijvoorbeeld door de groene gieter van het voorbeeld hierboven goed in het zicht te zetten.
- Benadruk dat de persoon met dementie en de naaste de tijd mogen nemen om de plannen uit te voeren. Probeer te voorkomen dat het gehaast voelt. Dat leidt af van het positieve gevoel.
- Vier elk succes! Elke stap in het versterken van de eigen kracht is waardevol.
- Vraag regelmatig aan de persoon met dementie en de naaste hoe het gaat.
- Lukt het toch niet zoals jullie bedacht hadden? Kijk dan nog eens naar de tips bij stap 3 en pas de plannen aan.

Stap 5. Evalueren

Het is belangrijk om regelmatig te evalueren met de persoon met dementie en de naaste tijdens het uitvoeren van de plannen. Gebruik de evaluatiekaarten uit deel 3 van het werkboek om te bespreken of de plannen lukken en wat het oplevert. Bepaal samen welke plannen jullie voortzetten, aanpassen of stopzetten. Het advies is om elke drie maanden te evalueren.

Stap 6. Aandacht houden voor eigen kracht

Het gebruik van SPAN+ thuis is een doorlopend proces. Door de veranderingen die dementie met zich meebrengt kunnen ook wensen, behoeften en mogelijkheden van de persoon met dementie veranderen. Daarom is het belangrijk om de vragen op de gesprekskaarten regelmatig opnieuw te bespreken. Ook kunnen er nieuwe plannen worden gemaakt, uitgevoerd en geëvalueerd. Op die manier blijven jullie de eigen kracht van de persoon met dementie stimuleren.

Bijlage: De thema's van eigen kracht

Eigenwaarde

Gewaardeerd voelen

Iemand kan onzeker worden doordat bepaalde activiteiten niet goed gaan of iets niet lukt. Het is belangrijk om te focussen op de mogelijkheden en vaardigheden die iemand *wel* heeft.

Gehoord en gezien worden

Benader iemand gelijkwaardig, luister écht.

Meedoen in de samenleving

Laat iemand zo lang mogelijk betrokken zijn in de samenleving, bijvoorbeeld door deel te nemen aan activiteiten met anderen.

Jezelf zijn

De persoon zijn die je was

Door goed te weten wie iemand is geweest, kan je goed aansluiten bij de persoon. Het is dus belangrijk om iemands levensgeschiedenis te kennen.

De persoon zijn die je nu bent

Voorkeuren veranderen over tijd. Het is belangrijk aan te sluiten bij wie een persoon op dit moment is. Misschien was iemand heel gelovig, maar wil hij nu niet meer naar de kerk. Of was iemand nooit zo creatief, maar tekent zij nu de hele dag.

Keuze en controle

Zelf keuzes maken

Laat iemand zo veel mogelijk zelf keuzes maken, dat geeft diegene het gevoel zelf controle te hebben.

Keuzes worden geaccepteerd

Accepteer en respecteer de keuze die iemand maakt (voor zover mogelijk en gewenst), ook al zou je zelf misschien een andere keuze maken.

Keuzes worden ondersteund indien nodig

Vindt iemand het moeilijk om zelf een keuze te maken? Ondersteun diegene bijvoorbeeld door de keuzemogelijkheden te beperken.

Nodig en nuttig

Iemand zo lang mogelijk dingen zelf laten doen

Soms is het makkelijker en sneller voor de omgeving om dingen in het huishouden of in de dagelijkse verzorging over te nemen. Toch is het juist waardevol om iemand zo lang mogelijk zelf deze dingen te laten doen. Hierdoor voelt diegene zich nuttig.

Uitdagen en activeren

Het is belangrijk dat mensen zo lang mogelijk actief blijven en een bijdrage kunnen leveren. Probeer dit te stimuleren. Dit kan bijvoorbeeld door iemand advies te vragen over plantenverzorging of handwerken.

