



SPAN
kracht

Pakket

VOOR EEN SOCIALE, PLEZIERIGE, ACTIEVE EN
NUTTIGE DAGINVULLING OP EIGEN KRACHT

DAGBESTEDINGSPLAN
VOOR JONGE MENSEN MET DEMENTIE

Colofon

Dit is een uitgave van het Universitair Kennisnetwerk Ouderenzorg Nijmegen en Alzheimer Nederland, 2015.

Auteurs:

Deliane van Vliet
Debby Gerritsen
Christian Bakker
Marjolein de Vugt
Raymond Koopmans

Eindredactie: D-tailed, Dieuwke de Boer

Opmaak: In Zicht Grafisch Ontwerp, Harald Pieper

Druk: Ipskamp Drukkers

Realisatie:

Dit pakket werd ontwikkeld in het kader van een samenwerkingsverband tussen het Universitair Kennisnetwerk Ouderenzorg Nijmegen, het Radboud Alzheimer Centrum, Alzheimer Centrum Limburg en zorggroep Florence. Het project en deze uitgave werden gefinancierd door Alzheimer Nederland en het UKON.



© 2015 UKON, Nijmegen

Alle onderzoeksrechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden aangepast zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Inhoudsopgave

Achtergrondinformatie SPANkracht

1. Inleiding SPANkracht-pakket	blz. 9
2. Actief blijven	blz. 11
3. SPANkracht	blz. 14
4. Sociaal	blz. 15
5. Plezierig	blz. 17
6. Actief	blz. 19
7. Nuttig	blz. 20
8. Kracht	blz. 23
9. Informatie voor de mantelzorger en naasten	blz. 26

Hulpwijzer

10. Inleiding hulpwijzer	blz. 33
11. Hulpverleners	
11.1. Ondersteuning van alledaagse vaardigheden	blz. 34
11.2. De juiste ondersteuning op het juiste moment	blz. 36
12. Nog aan het werk	
12.1 Traject na diagnose	blz. 38
12.2 Terugkeer naar ander passend werk	blz. 39
12.3 Instanties en regels	blz. 39
12.4 Sociaal juridisch advies	blz. 41
13. Werkgerelateerde activiteiten	
13.1. Vrijwilligerswerk	blz. 43
13.2. Arbeidsmatige activiteiten op een dagbehandelingscentrum	blz. 44
14. Activiteiten thuis	
14.1. Hulpmiddelen thuis	blz. 45
14.2. Vrijwilligers inschakelen	blz. 47
15. Activiteiten buitenshuis	
15.1. Dagvoorzieningen	blz. 48
15.2. Vakantie	blz. 50
16. Vervoer	
16.1. Auto rijden	blz. 51
16.2. Vervoersvoorzieningen	blz. 51
16.3. Hulpmiddelen bij vervoer	blz. 53
17. Sociaal/lotgenotencontact	
17.1. Hulp of contact regelen binnen sociaal netwerk	blz. 55
17.2. Lotgenotencontact	blz. 56
18. Ondersteuning voor de mantelzorger	blz. 58
19. Overige informatiebronnen	blz. 59



SPAN
kracht

Achtergrondinformatie

7. SPAN - Nuttig

Mevrouw Mak: *‘Eigenlijk wilde ik met kerst geen diner geven, maar mijn zoons haalden me over. We hebben het allemaal samen gedaan. Ik was blij en voelde me toch nog een beetje nuttig. Ze kwamen toch nog wel dingetjes aan me vragen, zodat ik denk: ‘Ja, ik ben er nog bij!’*

Waarom is jezelf nuttig voelen belangrijk?

De meeste mensen vinden het fijn om zichzelf nuttig te voelen. Zeker bij jonge mensen met dementie is dat een veelgehoorde wens. Iets nuttigs doen betekent iets doen met een functie en betekenis. Als iemand een rol van betekenis heeft, geeft dat een goed gevoel en meer zelfvertrouwen. Er zijn ook mensen die deze behoefte niet zo sterk voelen; dit verschilt vaak van persoon tot persoon.

Een doel en resultaat hebben

Uit onderzoek blijkt dat mensen zich nuttig voelen als ze een persoonlijk doel hebben en vooruitgang boeken als ze dit doel proberen te bereiken. Daarnaast moet het doel een functie hebben. Het kunnen grote doelen zijn, zoals een boek schrijven, maar ook kleine doelen, zoals een maaltijd bereiden. Het belangrijkste is om haalbare doelen te stellen en dus ook aan kleine dingen te denken. Op het gebied van het huishouden en karweitjes bestaan allerlei geschikte activiteiten die er voor zorgen dat jonge mensen met dementie zich nuttig voelen. Het bereiken van een goed resultaat geeft een tevreden gevoel. Toch zal dit in eerste instantie misschien niet zo voelen. Het is moeilijk voor jonge mensen met dementie om geconfronteerd te worden met wat ze allemaal niet meer kunnen. Wat kan helpen is om af te spreken dat iemand met dementie gedurende 2 weken bepaalde taken uitvoert om uit te proberen hoe het voelt. Vaak ervaren mensen dan toch een gevoel van voldoening!

Jonge mensen met dementie geven zelf de volgende voorbeelden:

- koken
- boodschappen doen
- in de tuin werken
- iets repareren.

Sociale rol

Ieder mens speelt in meer of mindere mate een rol binnen de samenleving, de vriendenkring, de familie of het gezin. Door de dementie worden sommige rollen beperkt, maar in het contact met anderen zijn er veel mogelijkheden om nuttig te zijn. Dit kunnen ook kleine dingen zijn. Voor iemand met dementie kan



SPAN
kracht | Hulpwijzer

13. Werkgerelateerde activiteiten

13.1. Vrijwilligerswerk

Mevrouw Hermsen: *'Ik zat de hele dag thuis en wilde graag nog iets doen voor anderen. Hier in de buurt is een verpleeghuis en daar heb ik gevraagd of ik ergens mee kon helpen. Nu help ik daar drie ochtenden per week met koffie inschenken.'*

Iemand die niet meer kan werken, kan soms nog wel vrijwilligerswerk doen. Laat de aspecten die iemand in zijn werk belangrijk vond, terugkomen in het vrijwilligerswerk. Iemand die altijd in de zorg werkte, haalt misschien voldoening uit vrijwilligerswerk in een verpleeghuis. Iemand die veel met zijn handen werkte, kan misschien bij een fietsenmaker aan de slag. Mensen die veel buiten aan het werk waren, voelen zich misschien op hun plek op een zorgboerderij.

Vrijwilligerswerk

De gemeente weet vaak welke mogelijkheden voor vrijwilligerswerk er zijn. Bij het ontvangen van een uitkering, moet het vrijwilligerswerk bij het UWV worden gemeld. Het UWV bepaalt dan of een herkeuring noodzakelijk is. Onder de volgende voorwaarden mag iemand vrijwilligerswerk doen: het vrijwilligerswerk mag betaald werk niet in de weg staan, het vrijwilligerswerk mag de kansen op betaald werk niet verkleinen en er mag geen werk worden gedaan waarvoor iemand zonder uitkering betaald zou worden.

www.vrijwilligerswerk.nl

www.rijksoverheid.nl

Andere initiatieven

Soms bieden zorgaanbieders dagactiviteiten aan in de vorm van vrijwilligerswerk. Dementalent is hier een mooi voorbeeld van. De talenten van mensen met dementie worden ingezet in de maatschappij door hen als vrijwilliger te laten werken. Dementalent is gestart als een gezamenlijk project van Staatsbosbeheer en de Zorggroep Apeldoorn midden in de natuur in Radio Kootwijk. Enkele tientallen jongere en oudere mensen met dementie krijgen hier begeleiding bij het uitvoeren van vrijwilligerswerk, zoals snoeien en onderhoud van de gebouwen. De deelnemers voelen zich hierdoor nuttig en hebben ook baat bij de veiligheid van de groep. Inmiddels wordt Dementalent landelijk uitgerold. www.dementalent.nl

14. Activiteiten thuis

14.1. Hulpmiddelen thuis

Mevrouw Swart: *'Ik hoorde laatst dat er een horloge bestaat dat een piepje en pictogram weergeeft als het tijd is voor een bepaalde activiteit. Dat lijkt me een uitkomst voor mijn man. Ik weet alleen niet hoe ik eraan kom en of het vergoed wordt.'*

Geheugenwinkels

Geheugenwinkels verkopen folders, boeken en cd's met informatie over het geheugen, vergeetachtigheid en dementie. Ook zijn er hulpmiddelen verkrijgbaar of te huur die het geheugen ondersteunen, zoals speciale kalenders (dagkalenders, digitale kalenders of kalenders met pictogrammen), speciale klokken en andere technologische hulpmiddelen.

Vilans hulpmiddelenwijzer

De hulpmiddelenwijzer van Vilans geeft een overzicht van hulpmiddelen voor mensen met een beperking op het gebied van wonen, mobiliteit, communicatie, verzorging, huishouden en ontspanning.

www.hulpmiddelenwijzer.nl

Moderne Dementiezorg

De website Moderne Dementiezorg geeft informatie over de zorg en begeleiding van mensen met dementie, maar ook over de modernisering hiervan. De site biedt ook veel informatie over dementiehulpmiddelen en activiteiten bij dementie.

www.moderne-dementiezorg.nl

Innovatiekring dementie (IDé)

IDé zet zich in voor goede kwaliteit van leven van mensen met dementie. Naast de laatste wetenschappelijke inzichten, praktijkvoorbeelden en ander nieuws over dementie, biedt de website informatie over hulpmiddelen voor een eigen daginvulling en hulpmiddelen om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven.

www.innovatiekringedementie.nl

'Een goed hulpmiddel'

Firevaned, de branchevereniging voor hulpmiddelen, biedt op haar website een overzicht van hulpmiddelen voor woningaanpassing, mobiliteit en communicatie (inclusief beschrijving, verkooppunten en vergoedingsmogelijkheden).

www.eengoedhulpmiddel.nl



SPAN
kracht

Werkboek

Inhoud SPANkracht-werkboek

Het werkboek bestaat uit de volgende onderdelen:

Deel 1	Vorbereiden: Uw huidige weekinvulling	blz. 5
Deel 2	Inventariseren: Wat is belangrijk?	blz. 8
Deel 3	Activiteiten kiezen	blz. 21
Deel 4	Een weekplanning maken	blz. 27
Deel 5	Uw planning in praktijk brengen	blz. 30
Bijlage	Lijst met activiteiten	blz. 35

Gebruik van het SPANkracht werkboek

Met het doornemen van dit werkboek, werkt u stap voor stap naar een zinvolle en gestructureerde daginvulling. De verschillende opdrachten, informatie, tips en adviezen helpen u daarbij.

Belangrijk: Maak elk deel eerst af, voordat u naar het volgende deel gaat.

Ondersteuning bij het invullen

Wij weten uit ervaring dat het prettig is als uw partner of een andere naaste u kan helpen bij het doornemen van dit werkboek. U kunt dan samen overleggen over uw wensen en behoeften. Bovendien bevatten zowel het werkboek als de gids informatie, tips en adviezen waar u beide veel van leert.

Afbeeldingen

De informatie, opdrachten, tips en adviezen in het werkboek worden aangegeven met verschillende afbeeldingen.



Uitleg methode SPANkracht Werkboek

Deze afbeelding betekent dat er een uitleg volgt over het doel en de inhoud van een deel van het werkboek.



Invuloefening

Als u deze pen tegenkomt, dan volgt een schrijfofdracht of een opdracht waarbij u iets moet aanvinken.



Denkopdracht

Deze afbeelding betekent dat u ergens over na moet denken. Soms is het nodig om eerst een deel van het werkboek te lezen of een al eerder ingevulde oefening te bekijken.



Informatie

Bij deze afbeelding staat handige informatie in de tekst.



Tips

Bij deze afbeelding vindt u een praktische tip.

In balans



Welke dingen geven u energie en welke dingen kosten u energie? Het is belangrijk om daar een goede balans in te vinden. U kunt ze hier op een rijtje zetten.



Ik krijg energie van:

(dit zijn dingen die u een blij of ontspannen gevoel geven)

Dit kost me energie:

(dit zijn dingen die u een negatief of gespannen gevoel geven)

Voorbeeld: *een-op-een contact*

Voorbeeld: *Met een grote groep zijn*

Ben ik tevreden met mijn weekinvulling?



Bekijk uw weekschema uit deel 1 van dit werkboek en geef antwoord op de volgende vragen. Vindt u deze opdracht lastig? Kies dan één dag uit het weekschema en beantwoord onderstaande vragen bij deze dag.

- Doe ik dingen die ik belangrijk vind?

.....

- Doe ik dingen die ik op dit moment goed kan?

.....

- Ben ik tevreden met mijn daginvulling?

.....

- Welke activiteiten zou ik liever niet doen?

.....

- Ben ik tevreden over de tijd die ik doorbreng met mijn naasten?

.....

- Ben ik tevreden over mijn sociale contacten?

.....

- Doe ik dingen waar ik van geniet?

.....

- Heb ik het te druk of zijn er activiteiten die me te veel energie kosten?

.....

- Wil ik iets veranderen aan mijn daginvulling?

.....