

SPAN+

Eigen kracht bij dementie | Verpleeghuis



Werkboek voor de zorgprofessional

JOUW WERKWIJZE RONDONNOM EIGEN KRACHT

Dit is een uitgave van het Universitair Kennisnetwerk Ouderenzorg Nijmegen

© 2024, 1e versie, UKON, Nijmegen

Auteurs

Charlotte van Corven
Annemiek Bielderma
Roeslan Leontjevas
Peter Lucassen
Maud Graff
Debby Gerritsen

Vormgeving

Hoogstede Ontwerpt

www.ukonnetwerk.nl/tools/spanplus-verpleeghuis



Wat is SPAN+?

SPAN+ biedt handvatten aan professionals en naasten om eigen kracht van mensen met dementie in verpleeghuizen te stimuleren. Er wordt bewust stilgestaan bij wensen, behoeften en mogelijkheden van mensen met dementie. Door te focussen op wat *wel* kan, wordt het welbevinden gestimuleerd.

Met **dit werkboek** ga je aan de slag met **jouw werkwijze** rondom het stimuleren van eigen kracht van mensen met dementie.

Wil je aan de slag om de **eigen kracht van een specifiek persoon met dementie** te stimuleren? Gebruik dan het 'werkboek over eigen kracht van de persoon met dementie'.

Dit werkboek

Eigen kracht stimuleren gaat niet vanzelf.
In dit werkboek geven we handvatten hiervoor.
Dit doen we door toelichting en opdrachten:

Toelichting | De thema's van eigen kracht
Hiermee krijg je informatie, praktische tips en voorbeelden over de vier thema's van eigen kracht.

Opdracht | Meelopen met een collega
Tijdens deze opdracht loop je mee met een collega uit een ander zorgteam. Zo kun je zien wat iemand anders doet rondom de thema's van eigen kracht en wat je daarvan zelf wilt meenemen.

Opdracht | Verdiepen in de thema's van eigen kracht
Tijdens deze opdracht richt je je tijdens je werkzaamheden op twee thema's van eigen kracht.

TOELICHTING

De thema's van eigen kracht

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**

Toelichting 'Eigenwaarde'

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

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.

Voorbeelden:

- Iemand een oprecht compliment geven
- Niet over iemand praten waar anderen bij zijn
- Iemand gelijkwaardig behandelen

Toelichting 'Jezelf zijn'

Jezelf zijn 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.

De persoon zijn die je was

Door goed te weten wie iemand is geweest, kun je echt aansluiten bij de persoon. Het is dus belangrijk om iemands levensgeschiedenis te kennen en regelmatig te bedenken: sluiten we aan bij wie iemand altijd is geweest?

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.

Voorbeelden:

- Tijdens zorgtaken in gesprek gaan over iemands interesses
- Muziek opzetten uit iemands jeugd
- In een gesprek herinneringen ophalen

Toelichting 'Keuze en controle'

Keuze en controle 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.

Zelf keuzes maken

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

Keuzes accepteren

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

Keuzes indien nodig ondersteunen

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

Voorbeelden:

- Iemand zelf laten kiezen wat diegene aan wil, bijv. een keuze laten maken uit twee sets kleren
- Zelf broodbeleg laten kiezen
- Zelf laten kiezen of iemand bij een activiteit wil blijven of liever wil stoppen

Toelichting 'Nodig en nuttig'

Nodig en nuttig 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.

Iemand zo lang mogelijk dingen zelf laten doen

In het huishouden: vindt iemand het leuk om mee te helpen met groenten snijden, de was opvouwen of de tafel dekken? Laat diegene zo veel mogelijk meehelpen! Hierdoor voelt diegene zich nuttig.

In de zorg: het is natuurlijk makkelijk en snel om de gehele verzorging over te nemen, maar het levert veel op wanneer iemand de dingen die hij zelf kan, nog zelf kan blijven doen. Zoals zelf haren kammen of aankleden.

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.

Voorbeelden:

- Laten meehelpen bij huishoudelijke taken
- Laten meehelpen bij zorgtaken
- Iemand om raad vragen

OPDRACHT

Meelopen met een collega

Iedereen beschikt over unieke kennis. Of het nou is door jarenlange ervaring, een opleiding of kennis over een specifiek onderwerp. Je kunt veel van elkaar leren rondom de thema's van eigen kracht!

Meelopen met een collega

Instructie

Tijdens deze opdracht **loop je één uur mee met een collega** uit een ander zorgteam. Het gaat niet om vertellen wat die collega wel of niet goed doet, maar je kijkt naar wat iemand anders doet rondom de thema's van eigen kracht. Wat vind je daar goed aan? Wat zou je zelf anders doen? En wat wil je meenemen in je eigen werkwijze? Misschien leer je iets nieuws of krijg je inspiratie voor een nieuwe werkwijze.

Tip

Wanneer je kiest met wie je gaat meelopen kun je jezelf de volgende vragen stellen:

- bij welke collega ben ik benieuwd naar de werkwijze?
- welke collega doet dingen anders dan ik?
- bij welke collega lukken soms dingen wel die mij niet lukken?

Loop één uur mee met deze collega. Beantwoord daarna de volgende vragen.

Op welke manier stimuleerde je collega ...

de **eigenwaarde** van een persoon?

dat een persoon **zichzelf kan zijn**?

Op welke manier stimuleerde je collega ...

het gevoel van **keuze en controle** van een persoon?

het gevoel **nodig en nuttig** te zijn van een persoon?

Wat vond je goed?

Wat zou je zelf anders doen? Waarom?

Wat ga je vanaf nu meenemen in je eigen werkwijze?

OPDRACHT

Verdiepen in de thema's van eigen kracht

Verdiepen in de thema's van eigen kracht

Instructie

Tijdens deze opdracht **focus je één uur op twee thema's** van eigen kracht. Kies thema's waar je benieuwd naar bent, waarin jij je wilt ontwikkelen of thema's die je aan het denken hebben gezet.

Kies twee thema's en kruis ze aan:

Het zoveel mogelijk stimuleren van...

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

Richt je tijdens je werkzaamheden gedurende één uur zoveel mogelijk op deze twee thema's. Beantwoord daarna de vragen over die twee thema's op de volgende pagina's.

Eigenwaarde

Op welke manier heb je zoveel mogelijk het gevoel van eigenwaarde gestimuleerd?

Wat ging er goed?

Wanneer was dit moeilijk?

Eigenwaarde

Wat zag je bij iemand als je het gevoel van eigenwaarde stimuleerde?

Verschilde dit per persoon?

Wat ga je volgende week anders doen om het gevoel van eigenwaarde te stimuleren?

Jezelf zijn

Op welke manier heb je zoveel mogelijk gestimuleerd dat iemand zichzelf kan zijn?

Wat ging er goed?

Wanneer was dit moeilijk?

Jezelf zijn

Wat zag je als je iemand zoveel mogelijk zichzelf liet zijn?

Verschilde dit per persoon?

Wat ga je volgende week anders doen om te stimuleren dat iemand zichzelf kan zijn?

Keuze en controle

Op welke manier heb je zoveel mogelijk het gevoel van keuze en controle gestimuleerd?

Wat ging er goed?

Wanneer was dit moeilijk?

Keuze en controle

Wat zag je bij iemand als je het gevoel van keuze en controle stimuleerde?

Verschilde dit per persoon?

Wat ga je volgende week anders doen om het gevoel van keuze en controle te stimuleren?

Nodig en nuttig

Op welke manier heb je zoveel mogelijk het gevoel nodig en nuttig te zijn gestimuleerd?

Wat ging er goed?

Wanneer was dit moeilijk?

Nodig en nuttig

Wat zag je bij iemand als je het gevoel nodig en nuttig te zijn stimuleerde?

Verschilde dit per persoon?

Wat ga je volgende week anders doen om het gevoel nodig en nuttig te zijn te stimuleren?
