

# SPAN+

Eigen kracht bij dementie | Thuis



**Aandachtspunten bij de  
uitvoering van SPAN+ 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.

Met SPAN+ thuis gaan jullie in gesprek over de positieve dingen in het leven. Samen maken jullie plannen om de belangrijke dingen in het leven zo lang mogelijk te behouden. De casemanager, zorgtrajectbegeleider of een andere zorgprofessional (hierna: casemanager) begeleidt jullie hierbij.

## Wat zijn de voordelen van SPAN+ thuis?

Met SPAN+ thuis kijk je naar wat *wel* kan. En naar wat de persoon met dementie 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".


## Hoe gebruik je SPAN+ thuis?

Werken met SPAN+ thuis bestaat uit verschillende stappen.



## Stap 1. Uitleg krijgen over SPAN+ thuis

Er zijn twee korte video's over SPAN+ thuis. Misschien hebben jullie ze al gezien met de casemanager. Eén video gaat over het 'Doel en werkwijze van SPAN+ thuis'. De andere video gaat over 'De vier thema's van eigen kracht':

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

## Stap 2. In gesprek gaan over eigen kracht

In deel 1 van het werkboek vinden jullie gesprekskaarten met vragen over de verschillende thema's van eigen kracht. Bespreek deze vragen samen en schrijf jullie antwoorden op de gesprekskaarten in het werkboek. Als jullie dat prettig vinden, kan jullie casemanager helpen bij deze stap. De ingevulde antwoorden gebruiken jullie bij stap 3: Plannen maken.

### Tips voor het gebruik van de gesprekskaarten

- Zoek samen een geschikt moment, bijvoorbeeld tijdens de koffie.
- Zorg voor een rustige omgeving zonder afleiding.
- Kies vragen uit die jullie aanspreken.
- Richt je op wat *wel* lukt en wat er samen mogelijk is.

### Stap 3. Plannen maken

Als de gesprekskaarten zijn besproken en ingevuld, gaan jullie naar deel 2 uit het werkboek: de aan-de-slag-kaarten.

Jullie casemanager helpt hierbij. Samen bespreken jullie welke onderwerpen aan de hand van de gesprekskaarten naar voren kwamen. Wat vindt de persoon met dementie belangrijk? En hoe kunnen jullie dit zo lang mogelijk behouden? Jullie vullen samen de aan-de-slag-kaarten in om haalbare plannen te maken.

#### Tips voor het maken van plannen

- Kies onderwerpen die echt belangrijk zijn voor de persoon met dementie.
- 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?
- Betrek familie, vrienden of bekenden bij de plannen; bespreek met hen of zij een rol kunnen hebben in de uitvoering ervan. Schakel eventueel vrijwilligers in. Bijvoorbeeld: als het plan is om elke woensdag te sporten, dan kan een medelid van de sportclub iemand thuis ophalen.
- 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

Met hulp van de casemanager gaan jullie aan de slag met het uitvoeren van de plannen. Begin er gewoon mee en kijk hoe het loopt. Het is niet erg als iets toch niet lukt zoals jullie bedacht hadden.

#### Tips voor het uitvoeren van plannen

- Gebruik geheugensteuntjes, zoals een alarm op de telefoon, een kalender of notities op de koelkast.

- Neem de tijd 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.

## **Stap 5. Evalueren**

Nadat jullie een tijdje hebben gewerkt aan het uitvoeren van de plannen, evalueren jullie hoe het gaat. Dit doen jullie samen met de casemanager. 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.