



DENKEN IN MOGELIJKHEDEN BIJ DEMENTIE – INSPIRATIE COACHEN BIJ DOELEN STELLEN EN ACTIEPLANNEN MAKEN

ACHTERGROND

Mensen met dementie en hun naasten krijgen te maken met veranderingen in hun dagelijks leven. Om belangrijke behoeften op een passende manier in te vullen, helpt het om doelen te stellen. In de praktijk kan het stellen van concrete en haalbare doelen best lastig zijn. Casemanagers kunnen mensen met dementie en hun naasten coachen bij het stellen van doelen en het maken van actieplannen.

Jonge en oude mensen met dementie

Bij jonge mensen met dementie kunnen behoeften anders zijn dan bij ouderen met dementie. Jonge mensen met dementie hadden vaak nog meer verantwoordelijkheden, meer activiteiten en een andere levensstijl. Denk daarbij aan werk, opvoeding van kinderen, sport en verenigingen. Daardoor heeft het krijgen van dementie voor hen relatief een nog grotere impact. Voor hen zullen er veel onderwerpen zijn waarop de persoon met dementie en naaste doelen formuleren, en waar actieplannen een goed hulpmiddel zijn.

Het inventariseren van wensen en behoeften is een eerste stap in het stellen van gezamenlijke doelen. Deze intervisie gaat over de stappen die daarna volgen, namelijk het stellen van doelen, het maken van een actieplan en de evaluatie.

COACHEN BIJ REALISEREN VAN DOELEN

De casemanager heeft een coachende rol om het cliëntpaar te ondersteunen om hun doelen te realiseren. In de rol van coach is het belangrijk om vooral te luisteren, vragen te stellen en niet te veel in te vullen. Laat de regie bij het cliëntpaar en houd rekening met emoties van verlies. Benader positief (vanuit mogelijkheden, niet vanuit beperkingen), denk out of the box en gebruik vooral veel creativiteit.

Houd altijd de betekenis en onderliggende behoefte in gedachten: hierin moet tenslotte worden voorzien. Sta stil bij de belangen die ieder heeft bij de stappen die nodig zijn om een doel te realiseren. Wat zijn de bevorderende en belemmerende factoren? Kijk of je creatieve oplossingen kunt vinden.

INTERVISIE OPDRACHT:

Neem een cliëntpaar uit je eigen ervaring en bespreek met elkaar:

- Heb je doelen gesteld bij dit cliëntpaar? Zowel voor de persoon met dementie als voor de naaste?
- Waarom lukte dit wel/niet?
- Hield je oog voor de onderliggende behoeften van de persoon met dementie en de naaste?
- Heb je een voorbeeld van een concreet doel? En van een te globaal doel?
- Is een actieplan opgesteld om het doel te bereiken?
- Welke strategieën kon je gebruiken?
- Heb je geëvalueerd of de doelen zijn gerealiseerd?
- Wat leverde het realiseren van doelen op voor het cliëntpaar? En voor jou als casemanager?

REALISEREN: ACTIEPLAN MAKEN

Je kunt een actieplan maken om doelen te realiseren: wie doet wat, waar en wanneer. Een goed begin is om samen met het cliëntpaar naar de huidige dag- en weekindeling te kijken. In hoeverre verschilt de gewenste situatie van de huidige? Probeer in kleine haalbare stappen het doel te bereiken. Ga steeds na of de stappen makkelijk uitvoerbaar zijn voor het cliëntpaar. Bespreek kleine stappen om bij het doel te komen.

Houd rekening met geheugenproblemen, moeite met planning en uitvoering. Bedenk samen praktische oplossingen (planbord, agenda, vaste tijdstippen). Houd ook rekening met eventuele extra belasting voor de naaste.

Hulpvragen voor het maken van een actieplan

- Wat is mijn onderliggende behoefte?
- Wat is mijn doel om die behoefte te vervullen?
- Welke stappen zijn er nodig voordat ik met het doel aan de slag kan?
- Wanneer en waar ga ik met het doel aan de slag?
- Wat ga ik concreet doen als ik met het doel aan de slag ga?
- Hoe ziet de situatie eruit als het gelukt is om met het doel aan de slag te gaan?
- Wat helpt mij om aan dit doel te werken?

EVALUEREN

Evalueer bij voorkeur bij elk contactmoment. Ga dan ook even terug naar waarom het doel werd gesteld: is de onderliggende behoefte vervuld?

Behoeften en wensen veranderen over de tijd, waardoor het nodig kan zijn om doelen bij te stellen. Dat kan komen door een geleidelijke achteruitgang van de cognitieve problemen of een verandering in de verhouding tussen de persoon met dementie en de naaste.

DO'S:



- Formuleren in de ik- of wij-vorm.
- Doel geformuleerd? Dan stap voor stap kijken wat nodig is. Maak zorgvuldig een actieplan.
- Maak individuele actieplannen voor de persoon met dementie en voor de naaste.
- Wees je bewust van de specifieke behoeften bij dementie op jonge leeftijd.
- Evalueer actieplannen en stel zo nodig bij.

DON'TS:



- Te globale doelen stellen.
- Te brede doelen stellen.
- Onrealistische doelen stellen.
- Stoppen als het doel is geformuleerd.
- De onderliggende behoefte uit het oog verliezen.
- Stoppen als het actieplan is opgesteld.

TIPS AND TRICKS:

- Doe zelf een creatieve oefening voordat je een stappenplan gaat maken. [Creatief denken bij dementie](#)
- Lees de [Samenvatting Zorgstandaard dementie op jonge leeftijd](#)
- Bekijk stap 2 uit de VitaDem handleiding over het stellen van doelen. [VitaDem handleiding en werkbladen](#)
- Gebruik het SPANkracht-pakket voor jonge mensen met dementie. [SPANkracht pakket](#)

