

Handige oefeningen voor deelnemers

Thema 1: Kennen van de bewoner

DE RELATIEKAART

Duur: Tien minuten

Doel: Belangrijke anderen zijn essentieel voor het leefplezier van bewoners, omdat de relaties die mensen hebben een belangrijk onderdeel van hun identiteit zijn. Denk maar eens na over een plezierige dag van een bewoner, die brengt hij waarschijnlijk het liefste samen met een belangrijke andere door. Met wie zouden bewoners hun dag willen doorbrengen?

Stappen:

- Teken de bewoner in het midden van een vel papier
- Teken een cirkel om de bewoner heen. In de binnenste cirkel zet je de mensen die hij het vaakst ziet, die voor hem het meest dierbaar zijn.
- Teken daar vervolgens weer een cirkel omheen. In de volgende cirkel zet je de mensen met wie hij zich verbonden voelt maar die hij minder goed kent dan de mensen in de binnenste cirkel.
- Teken daar vervolgens weer een cirkel omheen. In de buitenste cirkel zet je de kennissen, die hij wel kent maar waar hij een minder sterke band mee heeft.
- Reflectie: Tot hoever lukt het je om deze kaart in te vullen? Heb je hulp nodig van belangrijke anderen? Denk je dat het belangrijk is om alle cirkels in te kunnen vullen? Waar zou jij jezelf zetten? Wat heeft deze kaart je geleerd?

FEEDBACK OVER JOUW COMMUNICATIEVAARDIGHEDEN

Duur: Eén dag

Doel: Meer te weten komen over je eigen communicatievaardigheden.

Stappen:

- Vraag aan drie collega's feedback over jouw communicatievaardigheden. Vraag ze drie positieve punten op te schrijven en één verbeterpunt.
- Haal de informatie op en controleer of jij je hierin herkent. Is het niet helemaal duidelijk voor je of ben je het er niet mee eens? Ga dan naar de collega in kwestie toe en start een dialoog.

Handige oefeningen voor deelnemers

Thema 2: Bijdragen aan leefplezier

WAT GEEFT JOU LEEFPLEZIER?

Duur: Vijf à tien minuten

Doel: Nadenken over eigen leefplezier

Stappen:

- Teken een poppetje.
- Vul het poppetje in met dingen die jou leefplezier geven. Alles mag!
- Wat valt je op? Wat zou jij sowieso niet willen verliezen als je naar het verpleeghuis gaat?

RECEPT VOOR LEEFPLEZIER

Duur: 10 minuten

Doel: Vertalen wensen en verlangens van een bewoner naar zorgafspraken

Stappen:

- Maak een 'recept voor leefplezier', een voorbeeld:

Recept voor: meneer de Jong

Duur: 10 minuten

Aantal personen: 1

Benodigde ingrediënten: aandacht en humor

Meneer vindt het ontzettend leuk om te kletsen over voetbal, hij is groot Feijenoord fan. Hij heeft de hele dag teletekst open staan met de voetbaluitslagen en vind het belangrijk om zoveel mogelijk wedstrijden te zien. Een kort gesprekje of een grapje over voetbal kan hij waarderen! Voor gespreksstof zie hieronder: [voeg bij het recept informatie over voetbal/ Feijenoord toe voor collega's die er niet zoveel van weten, bijvoorbeeld van Wikipedia]

- Deel het recept met je collega's (in de teamkamer of in het ECD).
- Creëer een moment van leefplezier, bijvoorbeeld: Kijk samen met meneer de Jong op de social media pagina's van Feijenoord (bijv. Facebook, Instagram, Youtube). Zoek op wanneer de eerstvolgende wedstrijd van Feijenoord op televisie is, zet dit in de agenda.

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING

Handige oefeningen voor deelnemers

ELFJE

Duur: Tien minuten

Doel: documenteren wensen en verlangens en bewoners op een overzichtelijke manier.

Stappen:

- Maak samen met een bewoner een 'Elfje' van iemands leefplezier. Een elfje is een vaste dichtvorm waarin in elf woorden iets wordt beschreven. Een voorbeeld van Mevr. Krekel:

Regel 1: Opruimen (1 woord)

Regel 2: Altijd zuinig (2 woorden)

Regel 3: Kleding is belangrijk (3 woorden)

Regel 4: Haar dochter is alles (4 woorden)

Regel 5: Taartjes (1 woord)

- Deel het Elfje met anderen, bijvoorbeeld door het uit te printen en op te hangen, in het ECD te zetten of te bespreken tijdens een teamoverleg.

DE BELANGRIJKSTE VRAGEN

Duur: 20 minuten

Doel: Belangrijkste verlangens en wensen van een bewoner vertalen naar dagelijkse zorg en activiteiten.

Stappen:

- Beantwoord samen met de bewoner of alleen de volgende vragen:
 - Welke omgang vind ik prettig (benaderingswijze)?
 - Welke zorg heb ik nodig in de ochtend/middag/avond
 - Welke zorg heb ik nodig tijdens transfers?
 - Wat is mijn mobiliteit?
 - Hoe ziet mijn week er uit? Met wie, wanneer en wat?
 - Welke kleine of grote activiteiten dragen bij aan mijn leefplezier?
 - Hoe en wanneer vind ik het prettig dat je er gewoon voor me bent?
 - Waar kijk ik naar uit in de toekomst? Zijn er nog dingen die ik graag wil doen?
- Zorg dat de antwoorden terug te vinden zijn in het ECD
- Hebben je collega's nog aanvullingen?

Handige oefeningen voor deelnemers

Thema 3: Omgaan met dilemma's

WELKE DILEMMA'S KOM JIJ TEGEN?

Duur: 10 minuten

Doel: Herkennen van dilemma's

Stappen:

- Bekijk in je volgende dienst welke kleine dilemma's, keuze momenten je bent tegengekomen. Schrijf er drie hiervan op.
- Beantwoord de volgende vragen:
 - Wat is het dilemma; de keuze waar je voor stond?
 - Welke keuze heb je gemaakt?
 - Wat was de reden van deze keuze?
 - Wat zegt deze reden over wat jij belangrijk vindt in de zorg?

WEET JIJ HOE HET IS OM?

Duur: 10 minuten

Doel: Verplaatsen in de ander

Stappen:

- Doe de komende periode iets wat een bewoner ook altijd moet doen. Bijvoorbeeld:
 - Je laten rondrijden in een rolstoel
 - Gemalen voedsel eten
 - In bed liggen zonder afleiding
 - Aangesproken worden op een bepaalde manier
- Reflecteer:
 - Hoe was het om te doen?
 - Hoe zou je zelf behandeld willen worden als jij het zou zijn?
 - Heb je nieuwe dingen geleerd?

Handige oefeningen voor deelnemers

Thema 4: Leren van ervaringen

RAPPORTEREN VAN ERVARINGEN

Duur: Tien minuten

Doel: Ervaringen van leefplezier registreren en delen met collega's

Stappen:

- Rapporteer elke dag minstens één ervaring van leefplezier (positief of negatief) met collega's.
- Kies een geschikt moment en manier van vastleggen. Bijvoorbeeld via tekst of via foto's of video. Dit kan tijdens de overdracht, MDO of in het ECD.

HET OPHALEN VAN ERVARINGEN

Duur Eén dag

Doel: Leren van mooie ervaringen van anderen

Stappen:

- Haal bij collega's, bewoners en naasten mooie ervaringen op.
- Schrijf ze op en analyseer wat je van de ervaringen kan leren.
- Deel je geleerde lessen met de mensen die hier iets aan hebben.