

Handige werkvormen voor trainers

Thema 2: Bijdragen aan leefplezier

ZORG/ LEEFPLEZIER AANVULLEND OP HET FEITELIJK EN VERHALEND LEREN KENNEN VAN DE BEWONER

Duur: 30 minuten

Doel: Tijdens deel I van de oefening (beschreven bij thema 1) ga je samen met de medewerkers doorgronden hoe goed zij één specifieke bewoner kennen. Door deze oefening leren de medewerkers wat het verschil tussen 'feitelijk' en 'verhalend' kennen is en komen zij erachter of zij de identiteit van een bewoner kunnen beschrijven. In deze oefening ga je samen met de medewerkers doorgronden of zij vooral zorg- of leefplezierenmomenten voor bewoners creëren.

Stappen:

- Verdeel de flip-over in vier vlakken. Schrijf boven elk vlak een dagdeel op: ochtend, middag, avond, nacht.
- Vraag aan de medewerkers of zij een persoon voor zich willen nemen en kunnen vertellen over de zorghandelingen die deze persoon per dagdeel ondergaat.
- Wanneer dit opgeschreven is vraag je naar de leefplezierenmomenten van de bewoner. Die schrijf je er met een andere schrift bij.
- Vervolgens vraag je aan de zorgmedewerkers wat zij van dit schema vinden.
- Ga na of alle zorghandelingen noodzakelijk zijn en of zij speciaal op de behoefte van de bewoner zijn gericht: zoals dat meneer X graag danst onder de douche. Bedenk samen welke handelingen verminderd kunnen worden en welke handelingen leuker/specifieker gemaakt kunnen worden.
- Ga na of alle leefplezier activiteiten speciaal op de behoefte van de bewoner zijn gericht. Bedenk vervolgens samen welke activiteiten groot of klein nog meer bedacht kunnen worden en met wie.

DE LEEFPLEZIERMOMENTEN VAN EEN BEWONER

Duur: 10 min

Doel: visualiseren van het leefplezier van een bewoner

Vorbereiding: Neem papier, potloden en stiften mee naar de bijeenkomst.

Stappen:

- Deel pen, papier, stiften en potloden uit.
- Vraag het team om een bewoner in gedachten te nemen die ze goed kennen.
- Vraag het team om gedachte terug te gaan naar de ochtendzorg van deze bewoner. Ga in gedachte terug naar het begin van jouw werkdag en ga na wat je allemaal gedaan hebt. Bijvoorbeeld, om 7:00 startte de overdracht, om 7:15 haalde ik de eerste bewoner uit bed, om 8:00 maakte ik een broodje kaas voor meneer Janssen, etc.
- Teken op papier de belangrijkste momenten, het hoeft niet mooi te zijn.
- Benadruk in de tekening: welke dingen dragen bij aan het leefplezier?
- Bespreken: Wat valt jullie op? Weten jullie deze informatie van elkaar? Hoe kunnen we die met elkaar delen? Hoe kunnen nieuwe of tijdelijke medewerkers hiervan af weten?

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING

Handige werkvormen voor trainers

DE KLEINE EN GROTE MOMENTEN VAN LEEFPLEZIER

Duur: 20 min

Doel: Bedenken van snelle gemakkelijk realiseerbare leefplezier handeling/activiteit.

Stappen:

- Bekijk de video uit de videoreeks Liefdevolle zorg in de praktijk nr. 9 /19 Bloemen (1.36min)
- Denk na over welke 3 dingen, een handeling of een activiteit, voor jou belangrijk zijn. Stel je voor dat je net bent opgenomen in een instelling, waar zouden ze jou een plezier mee kunnen doen. (dus niet doen-zorg maar op het vlak doen-leefplezier). Het mag in je weekprogramma op worden genomen. Het mag vallen onder bijzondere activiteiten. Of over hoe men er voor je kan zijn (presentie).
- Jullie krijgen maximaal 5 minuten om na te denken over welke handelingen en/of activiteiten of vorm van presentie voor jou belangrijk zouden zijn.
- Inventariseren: op de flap-over.
- Maak een onderscheid tussen kleine/makkelijke dingen en grote/moeilijke dingen. Op de kleine dingen leggen we de focus.
- Bespreek:
 - Zijn er veel punten genoemd die snel te realiseren zijn?
 - Zijn er punten die kosteloos zijn?
 - Heb je anderen er voor nodig?

LEEFPLEZIER EN VOORWERPEN

Duur: 10 minuten

Doel: Leefplezier is voor iedereen anders. In gesprek gaan met elkaar aan de hand van een voorwerp. Voorbereiding: Vooraf aan de sessie is er gevraagd aan de deelnemers om een klein voorwerp mee te nemen wat hen dierbaar is en waar een mooie herinneringen aan zit.

Stappen:

- Vertel wat je voor voorwerp je hebt meegenomen en wat maakt dat het dierbaar is. Wat is je herinnering?
- Noem 3 dingen uit je huis die je absoluut mee zou willen nemen als je zou moeten verhuizen omdat je niet meer voor jezelf kunt zorgen.
- Wat zou voor jou het ergste zijn wat je niet mee zou kunnen nemen?
- Wat zou jij jezelf gunnen als je later zou moeten verhuizen omdat je niet meer voor jezelf kunt zorgen.
- Vat samen voor jezelf wat voor antwoorden je op bovenstaande vragen hebt gegeven: Wat zou jou leefplezier geven?

Handige werkvormen voor trainers

SAMENWERKEN AAN LEEFPLEZIER

Duur: Eén uur

Doel: Bijdragen aan leefplezier doe je nooit alleen. Dit doe je samen met je collega's en de belangrijke andere van een bewoner. Soms wordt er over samenwerken gepraat alsof dat vanzelf moet gaan. Maar we weten uit eigen ervaring dat samenwerking vaak een bron van irritatie is. Hoe kan je daarmee omgaan?

Stappen:

- Brainstorm samen met de groep over wat je niet moet doen als je goed wilt samenwerken. Schrijf de uitkomsten uit op een flap.
- Brainstorm vervolgens met de groep over wat je juist wel moet doen als je goed wilt samenwerken. Schrijf de uitkomsten uit op een flap.
- Vraag aan elk individu wat zijn grootste kracht- en ontwikkelpunt is binnen samenwerken.

LEEFPLEZIER IS OOK WERKPLEZIER

Duur: 10 min

Doel: Uitzoeken met welke van jouw kwaliteiten je snel en moeiteloos aan iemands leefplezier kan werken.

Stappen:

- De volgende oefening gaat in op jullie eigen kwaliteiten. Het is een duo-oefening die je met een collega naar keuze kunt uitvoeren.
- De oefening bestaat uit twee delen:
 1. Kies ieder een bewoner en denk na over de volgende vraag: 'Welke van jouw kwaliteiten zorgen ervoor dat jij leefplezier mogelijk kunt maken voor deze bewoner?' Schrijf al deze kwaliteiten op een vel papier.
 2. Wissel vervolgens van papier met je collega en lees het lijstje van kwaliteiten van je collega. Zijn er kwaliteiten die missen, die jouw collega inzet voor het leefplezier van deze bewoner, maar zelf niet heeft opgeschreven? Voeg deze dan toe! Vervolgens kun je samen in gesprek gaan over de kwaliteiten die jullie aan elkaars lijstje hebben toegevoegd."