



AUTONOMIE IN SAMENSpraak

# ZO GEZEGD ZO GEDAAN

EEN SET PRAATKAARTEN TER ONDERSTEUNING VAN ZORGVRAGERS IN HUN AUTONOMIE

# PRAATKAARTEN

Op basis van onderwerpen die te maken hebben met het ondersteunen van de zorgvragers in hun autonomie zijn deze praatkaarten gemaakt, met daarop thema's zoals: uiterlijke verzorging, eten en drinken, vaste gewoontes, samenwonen met medebewoners, vrije tijd en activiteiten.

Op een geschikt moment ga je met behulp van deze kaarten een gesprek aan met een zorgvrager. Zowel de afbeeldingen op de voorkant als de hulpvragen op de achterzijde kunnen gebruikt worden om het gesprek vorm te geven. Het doel is om de betreffende zorgvrager beter te leren kennen om hem of haar zo (nog) beter te kunnen ondersteunen in zijn of haar autonomie.

Het zou mooi zijn als belangrijke of nieuwe informatie uit het gesprek verwerkt kan worden in het zorgdossier van de zorgvrager. Op deze manier blijft de informatie niet alleen bij de gespreksvoerder, maar kan dit gedeeld worden met alle betrokken zorgverleners.

De praatkaarten zijn in eerste instantie gemaakt om in te zetten op een kleinschalig wonen afdeling voor zorgvragers met dementie. Uit ervaring blijkt dat de kaarten ook prima ingezet kunnen worden bij andere zorgvragers.

*Deze set praatkaarten is gebaseerd op de methode 'Zo gezegd, zo gedaan', ontwikkeld door geestelijk verzorgers en Kunst en Cultuur coördinator werkzaam bij Vitalis Woonzorg Groep in samenwerking met studenten van St Lucas Eindhoven en is gesponsord door VGVZ (Vereniging van Geestelijk Verzorgers in Zorginstellingen).*

Mede mogelijk gemaakt door:



# VRIJE TIJD EN DE EERSTE ZOEN



# VRIJE TIJD EN DE EERSTE ZOEN

Heerlijk en soms ingewikkeld was die tijd als jongvolwassene. Je ging je gevoelens ontdekken voor de ander. Hoe pakte u dat aan? Wat waren de ontmoetingsplaatsen en gezamenlijke activiteiten? Ging u op zaterdagavond dansen of naar de bioscoop?

## HULPVRAGEN

- Was u lid van een vereniging?
- Hoe heeft u uw man/vrouw/partner ontmoet?
- Eerste zoen: intimiteit, seksualiteit, knuffelen met partner/naasten. Houdt u van een knuffel of bent u niet zo aanrakerig?
- Wat deed u in uw vrije tijd?
- Welke hobby's had/heeft u?
- Wat vindt u nu leuk om te doen?
- Vindt u de activiteiten op de afdeling leuk om te doen?
- Waar heeft u een hekel aan? (op het gebied van activiteiten)
- Welke mensen zijn belangrijk voor u?
- Bent u graag alleen of liever in gezelschap van anderen?
- Bent u tevreden?
- Wat zou er beter kunnen?
- Wat zou u graag willen?

**TIP** Doorvragen op wat voor iemand belangrijk is.



# GEZIN EN HUISHOUDEN



# GEZIN EN HUISHOUDEN

Hier kan het verhaal verteld worden van het gezin dat als volwassene is gesticht.

## HULPVRAGEN

- 'Woensdag gehaktdag' verwijst naar een traditie waarin ook 'maandag wasdag' staat; er waren vaste gewoonten op vaste dagen. Hoe was dat voor u? Had u bepaalde gewoontes?
- Wat was u vanuit huis gewend om te doen?
- Welke tradities waren er binnen uw gezin?
- Heeft u nu nog gewoonten die belangrijk zijn voor u? Welke zijn dat? (Eetgewoonten, rustmomenten, qua verzorging etc.)
- Slapen/ rusten
- Blijf u altijd tot laat op of was u meer een ochtendmens. Hoe is dat nu?
- Wat vindt u lekker? Wat vindt u niet lekker?
- Bepaalde u zelf wat de 'pot'-schatte? Hoe is dat nu? Wat vindt u daarvan?
- Wat zijn uw voorkeuren/tijdstippen/plek om te eten en drinken?
- Bent u tevreden?
- Wat kan er beter?

**TIP** Doorvragen op wat voor iemand belangrijk is.



## ROLVERDELING EN SFEER



# ROLVERDELING EN SFEER

De man had een baan, de vrouw zorgde dat in huis alles op rolletjes liep.

Misschien is deze rolverdeling erg ouderwets, maar in de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw lag er een scherpere taakverdeling tussen mannen en vrouwen.

Misschien herkent u zich niet in deze rolverdeling. Hoe ging het bij u?

## HULPVRAGEN

- Hoe was de rolverdeling in uw huishouden? En wat vindt u daarvan?
- Hoort nuttige handwerken daarbij of had u hele andere bezigheden?
- Bent u een klusser?
- Was het voor u belangrijk om met uw uiterlijk en uiterlijke verzorging bezig te zijn?  
En hoe is dat nu? Wat vindt u hierin belangrijk?
- Wie zorgde voor de sfeer en gezelligheid in huis?
- Hoe vindt u de sfeer waar u nu woont?
- Bent u tevreden?
- Wat zou u graag willen?
- Wat zou u graag zelf doen/ beslissen?



**TIP** Doorvragen op wat voor iemand belangrijk is.



## TEGELTJESWIJSHEDEN EN LEVENSMOTTO

In een huwelijk  
mag men kijken,  
maar de liefde  
moet blijven.

Van het concert  
des levens krijgt  
niemand het  
program

Alleen een moeder  
kan een omhelzing  
per brief versturen

Vader worden  
is een gunst,  
vader zijn  
een hele kunst!

# TEGELTJESWIJSHEDEN EN LEVENSMOTTO

U kent ze wel, die prachtige spreuken en levenswijsheden die op een tegeltje staan.

Boven de schouw of in het kleinste kamertje.

Of geborduurd in een lijstje: 'van het concert des levens krijgt niemand een program'.

## HULPVRAGEN

- Wat is voor u een belangrijke leus?
- Hebt u zo'n tegeltjeswijsheid die u wilt doorgeven?
- Wat zijn voor u belangrijke normen (richtlijnen/ongeschreven gedragsregels) en waarden (zaken die waardevol gevonden worden door iemand of een groep mensen)?
- Welke levensles vindt u belangrijk?
- Wat hebt u als belangrijkste 'les' in uw opvoeding meegekregen?
- Wordt hier rekening gehouden met wat u belangrijk vindt?  
Waar in wel of niet?



**TIP** Doorvragen op wat voor iemand belangrijk is.



## EIGEN HUIS EN SAMENLEVEN



# EIGEN HUIS EN SAMENLEVEN

Na de oorlog was het niet gemakkelijk om een eigen huis te vinden.  
Soms gingen mensen eerst inwonen bij de ouders. Wat was uw ervaring?

## HULPVRAGEN

- Hoe was het om een eigen huis te betrekken?
- Waar stond dat eerste huis?
- Had u een eigen stijl, wat was 'in' in die tijd?
- Wat vond/vindt u belangrijk op woongebied en samenleven met anderen?
- Hoe hebt u dat beleefd: samen je eigen leven opbouwen, gezin stichten, baan en/of huishouden?
- Hoe was de sfeer in de buurt/wijk?
- Wat vindt u van uw huidige woonplek?
- Woont u plezierig?
- Wat kan er beter? Wat zou u graag willen?
- Wat mist u vanuit thuis?



**TIP** Doorvragen op wat voor iemand belangrijk is.

# MIJLPALEN EN WENSEN



# MIJLPALEN EN WENSEN

Als je ouder wordt kunnen er al heel wat mijlpalen voorbij gekomen zijn of dingen waar je trots op mag zijn. U kunt denken aan een diploma, een carrière, een huwelijksjubileum, het krijgen van (klein)kinderen of 'ouder worden dan mijn vader/moeder'.

## HULPVRAGEN

- Waar bent u trots op?
- Waar zou u iemand anders een schouderklopje voor kunnen geven?
- Wat is een mijlpaal in uw leven?
- Wat zou u nog willen doen?
- Zijn er mensen die u wilt ontmoeten?
- Welke wensen en verlangens hebt u? Voor uzelf? Voor de wereld?
- Welke wens had u als kind? Is daar iets uit voortgekomen?
- Zijn uw wensen en idealen veranderd in de loop der jaren?
- Bent u tevreden?
- Wat kan er beter?
- Wat zou u graag willen?

**TIP** Doorvragen op wat voor iemand belangrijk is.



# GOED LEVEN EN VRIENDSCHAP



*Je hebt iemand nodig  
stil en oprecht  
die als het ergst aan komt  
voor je biidt of voor je vecht.  
Pas als je iemand hebt  
die met je lacht en met je grient  
dan pas kun je zeggen:  
ik heb een vriend.*



*Ik lag in mijn bedje te slapen  
Toen kwam er een liefje dat riep  
"Papa je moet ontwaken  
En voor Mieke was er je maken  
De mijne  
Joop*

# GOED LEVEN EN VRIENDSCHAP

Wie kent niet het gedicht van Toon Hermans: 'Je hebt iemand nodig, stil en oprecht...'

## HULPVRAGEN

- Waar haalt u de kracht vandaan om met tegenslag om te gaan?
- Met welke tegenslagen hebt u te maken gehad?
- Wat is een drijfveer in uw leven? Wat inspireert u?
- Welke betekenis heeft 'geloof' voor u?
- Welke feestdagen zijn belangrijk voor u? Hoe viert u deze?
- Is er verschil tussen uw geloofsbeleving vroeger en nu?
- Wat is voor u belangrijk voor een 'goed' leven?
- Wat betekent vriendschap voor u?
- Hebt u 'vrienden voor het leven'?
- Welke mensen zijn belangrijk voor u?
- Bent u graag alleen of meer een gezelschapsmens?
- Kun je ook op latere leeftijd vrienden maken?

**TIP** Doorvragen op wat voor iemand belangrijk is.

