



heel

het



leven



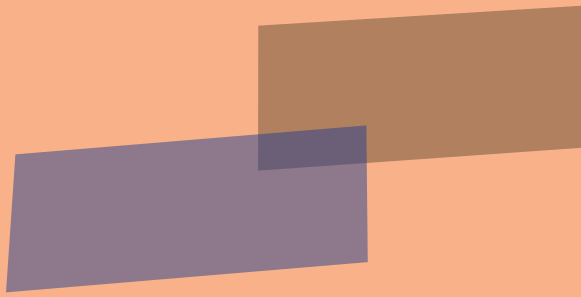


# Toelichting op titel

*Een handzaam hulpmiddel om te zien wie deel uitmaakt van het leven van mensen met dementie, LVB en NAH en wie wat kan betekenen.*

De titel 'Heel het leven' heeft twee betekenissen. De eerste betekenis is het totale leven, dus het leven waar alles en iedereen bij hoort. De tweede betekenis is dat 'helen' verwijst naar beter maken.





# Uitgave informatie

Deze uitgave is een product van het project 'Samenspel Formele en Informele Zorg'. In dit project werken professionals van zorg en welzijn organisaties, ervaringsdeskundigen en docenten sociaal werk samen. Voor meer informatie kunt u mailen naar [ellen.witteveen@hu.nl](mailto:ellen.witteveen@hu.nl) of de volgende websites bekijken:

[www.hersenletselenmantelzorg.nl](http://www.hersenletselenmantelzorg.nl)  
[www.wmowerkplaatsutrecht.nl](http://www.wmowerkplaatsutrecht.nl)

Auteurs

Sascha van Gijzel en Ellen Witteveen

Omslagontwerp

Niels de Hoog

[www.nielsdehoog.nl](http://www.nielsdehoog.nl), [studio@nielsdehoog.nl](mailto:studio@nielsdehoog.nl)

Vormgeving

Mirjam Plomp, [info@mirjamplomp.com](mailto:info@mirjamplomp.com)

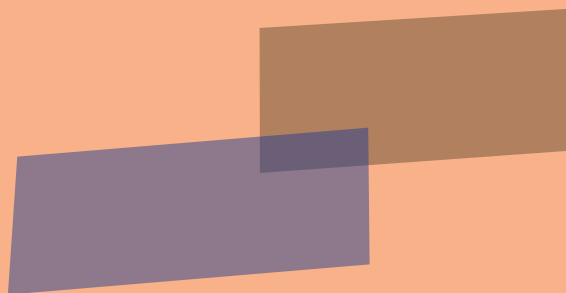
Utrecht, 2015





# Inhoud

Inleiding	9
Heel het leven van .....	10
Instructie	11
Algemene vragen	15
Vragen hoofdpersoon	18
Vragen centrale mantelzorger	21
Inspiratielijst	25
De visitekaartjes	26
Bijlage, Informeer je buur(t)	45





# Inleiding

‘Heel het leven’ is gemaakt voor mensen met dementie, een niet-aangeboren hersenletsel (NAH), een licht verstandelijke beperking (LVB) en hun mantelzorger indien aanwezig. ‘Heel het Leven’ is een boekje waarin u (samen) op een beeldende en verhelderende wijze kunt zien wie deel uitmaakt van uw leven. Het maakt bewust. Wie zijn er betrokken? Ontbreekt het aan betrokkenheid uit uw omgeving? En hoe zou u hier aan kunnen werken? U kunt zelf mensen in de vorm van een visitekaartje toevoegen. Op de kaartjes wordt duidelijk wie wat kan betekenen. In die zin is het ook een adressenboek.

‘Heel het leven’ kan helpen bij het houden van het overzicht. Ook helpt het duidelijkheid te krijgen waar de mensen ten opzichte van de hoofdpersoon staan. Is iemand bijvoorbeeld al lange tijd een vriend, is iemand een nieuwe buur of is het iemand die nog niet bekend is, maar wel als vrijwilliger mee wil doen?

# Heel het leven van:

- .....  
■ *(vul hier de naam in van de persoon die ondersteuning krijgt. In 'Heel het leven' noemen we dit de hoofdpersoon)*

Ingevuld door:

mijzelf

centrale mantelzorger (zie ook volgende vraag)

professional

anders, namelijk

.....  
*(indien gezamenlijk: kruis meerdere rondjes aan)*

- De persoon uit mijn familie-, vrienden- of kennissenkring waar ik de meest belangrijke dingen mee bespreek en die mij het meeste helpt is:

.....  
*(in 'Heel het leven' noemen we die persoon de centrale mantelzorger)*

- Mensen die ook belangrijk voor me zijn of voor wie ik belangrijk ben:

.....  
.....  
.....  
*(mensen uit het toekomstig of actief netwerk)*

- Vrijwilligers die betrokken bij mij zijn:

.....  
.....  
*(onbetaalde hulp in de vorm van gezelschap, oppas, activiteitenbegeleiding binnen en buiten)*

# Instructie

De voorgaande vragen zijn bedoeld om in beeld te krijgen welke mensen er allemaal bij u betrokken zijn of wie u kent. Dat zijn er vaak meer dan u denkt. Een hulpmiddel dat u hierbij kunt gebruiken is onderstaand plaatje. Op de afbeelding kunt u zien hoe de relatie te typeren valt. Wie er veel ondersteuning biedt, wie er bereid is om een handje te helpen en wie u wellicht in de toekomst zou willen helpen.



Figuur 1. Geïnspireerd op afbeelding 'Overzicht informele zorg en ondersteuning'. [1]

- Toekomstig sociaal netwerk: mensen die u kent of uit de buurt. Die misschien wel willen helpen. Maar dit (nog) niet of nauwelijks doen.
- Actief sociaal netwerk: mensen die u kent en die een helpende hand bieden.
- Centrale mantelzorger(s): mensen die de cliënt goed kennen en intensieve ondersteuning bieden
- Hoofdpersoon: persoon met kwetsbaarheid en behoefte aan ondersteuning.
- Vrijwilliger(s): onbetaalde hulp in de vorm van gezelschap, activiteitenbegeleiding binnen en buiten.
- Burgerinitiatieven: initiatieven van burgers die samenwerken om bijvoorbeeld andere burgers een helpende hand te bieden.

1. Scholten, Cecil; Lier, Wendy van; Goris, Lucie (2014) Een goede buurt! Versterking van relatie van thuiszorg met informele zorg. Utrecht: Vilans en STMG

## De vragen...

Verderop in het boekje staan nog meer vragen. Er zijn drie delen met vragen.

- Algemene vragen die u samen met uw mantelzorg of de persoon die het meest belangrijk voor u is kunt invullen.
- Vragen voor u, de hoofdpersoon. Hier kunt u invullen wat u leuk vindt, graag doet, of zou willen doen.
- Vragen voor de mantelzorg. Deze bestaan uit twee delen. Vragen die gaan over de zorg- of ondersteuningstaken. Vragen die gaan over ontspannende activiteiten. Wanneer een mantelzorg veel taken heeft in de ondersteuning voor de hoofdpersoon kan het prettig zijn om daarin wat ondersteuning te krijgen van mensen uit de omgeving. Dit is meestal een voorwaarde om zelf als mantelzorg ontspannende activiteiten te kunnen ondernemen.

## Visitekaartjes...

De vragen zijn bedoeld om zoveel mogelijk visitekaartjes in te vullen. De visitekaartjes vindt u achterin het boekje vanaf pagina 26. U kunt ze in het boekje laten zitten. Dan is het een soort adressenboekje. U kunt ze ook uitknippen tot kaartjes en dan in een mapje of doosje bewaren.

Het zijn visitekaartjes voor de mensen die betrokken zijn bij u en de mantelzorg. Op de kaartjes kunnen u en de mantelzorg opschrijven wie wat doet en wanneer. Op de kaartjes kunt u ook een foto plakken van die persoon.

De paarse kaartjes zijn bedoeld voor betrokken personen die een ontspannende activiteit met de hoofdpersoon of mantelzorg ondernemen. De groene kaartjes zijn bedoeld voor de zorgtaken die de mantelzorg doet. De gele kaartjes kunt u vrij invullen. Niet alle vragen staan daar op voorgedrukt. Die kunt u hier zelf opschrijven. Bijvoorbeeld als u iets voor iemand anders doet. Of als u

nog niet weet wat ze voor u kunnen of willen doen. Misschien hebt u naar aanleiding van de vragen op pagina 10 al een aantal visitekaartjes in kunnen vullen? Hieronder vindt u enige verzonden voorbeelden hoe een kaartje eruit kan zien. Van Mark, een zoon en Maria, een vriendin.



Naam: *Mark*

Wat vind ik leuk om te doen?  
*Wandelen, fotografie en voetbal*

Wat wil ik doen?  
*Wandelen samen met hoofdpersoon*

@ *mark@wandelen.nl*

☎ *06-123 456 78* Meer info op de achterzijde...



*Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?*  
*Een keer per maand op zaterdag*

Overige info: .....

.....

.....

Naam: *Maria*

Wat vind ik leuk om te doen?  
*Koken, lezen, yoga, musea bezoeken*

Wat wil ik doen?  
*Beoefent yoga samen met de mantelzorger*

@ *maria@yoga.nl*

☎ *06-111 111 11* Meer info op de achterzijde...





# Algemene vragen

Kunt u het leven zelf of samen regelen? Of zou u het fijn vinden als er meer mensen betrokken zijn bij uw leven? Onderstaande vragen zijn bedoeld om de hoofdpersoon en de mantelzorger hier meer zicht op te geven. Deze vragen en de meer specifieke vragen op pagina's 18-24 zijn bedoeld om u te helpen zoveel mogelijk visitekaartjes in te vullen.

1. Schat de omvang van uw sociaal netwerk\* (dus alle mensen die u kent)

0 meer dan 150 personen

0 50-150 personen

0 15 - 50 personen

0 minder dan 15 personen

\*) Denk dan aan partner, kinderen, ouders en andere familieleden; goede vrienden, bekenden en vrijwilligers. Bekenden kunnen ook zijn: mensen die in dezelfde straat of buurt wonen, winkeliers, etc..

2. Bent u weleens met familie, vrienden of burens bij elkaar geweest om te kijken of zij iets voor u kunnen betekenen?

Zo ja, zijn de betrokkenen nog in beeld/beschikbaar en staan ze al in dit boekje?

Zo nee, wilt u weleens zo'n bijeenkomst organiseren met ondersteuning?

## TIP

Vraag eens na of er iemand in uw netwerk is waarmee u dit kunt bespreken. Doe anders een beroep op iemand van het steunpunt mantelzorg om hierbij te helpen. Zo'n bijeenkomst wordt ook wel familieberaad, eigen-krachtcentrale of netwerkberaad genoemd.

### 3. Welke professionals zijn er bij u betrokken?

.....  
.....  
.....  
.....

(denk aan thuiszorgmedewerkers, begeleiders, maatschappelijk werkers, wijkteam, etc.)

### 4. Bent u lid van een club of vereniging?

Zo ja, beantwoord dan de volgende vragen dan eens voor uzelf.

- Is er een lid daar met wie u graag optrekt?
- Of zijn er leden met wie u graag zou optrekken?
- Wat doet u graag of zou u graag samen met hen doen?
- Kunt u een visitekaartje met hen invullen?

Zo nee, beantwoord de volgende vragen eens voor uzelf

- Zou u bij een club of vereniging willen?
- Bij welke club of vereniging zou u dan willen?
- Is er iemand in uw netwerk die lid is van een vereniging die u leuk lijkt?

## TIP

Kijk eens op de inspiratielijst op pagina 25.

### 5. Zou u ondersteuning willen van uw omgeving of netwerk bij:

0 functionele/zorgtaken (bijv. huishouden, financiën, lichamelijke verzorging, etc..)

0 zinvolle vrije tijdsbesteding

0 allebei

### 6. Zou u ondersteuning willen van vrijwilligers bij:

0 functionele/zorgtaken (bijv. huishouden, financiën, lichamelijke verzorging, etc..)

0 zinvolle vrije tijdsbesteding

0 allebei

Kunt u nu misschien één of meerdere mensen bedenken met wie u een groen visitekaartje in kan vullen?



7. Bent u in contact met mensen in de buurt?

Zo ja, beantwoord de volgende vragen dan eens voor uzelf

- Met wie hebt u contact?
- Hoe zou u dit contact omschrijven? (gedag zeggen, koffie drinken, bij elkaar eten, verjaardagbezoek etc.)
- Zou u meer willen van of met dit contact?

## TIP

Als u de contacten in de buurt meer wilt verdiepen of vergroten. Bekijk dan eens de bijlage 'Informeer je buur(t)'. Dit is een hulpmiddel speciaal ontwikkeld voor mensen met dementie, een licht verstandelijke beperking en NAH.

8. Maakt u weleens gebruik van sociale media (bijv. facebook, twitter, instagram, etc...) om contact te onderhouden met mensen?

Zo ja, beantwoord de volgende vragen dan eens voor uzelf:

- Met wie hebt u contact?
- Hoe zou u dit contact omschrijven?
- Zou u dit contact verder willen uitbouwen?
- Is er iemand in uw omgeving die u hierbij kan helpen?

Zo nee, beantwoord de volgende vragen dan eens voor uzelf:

- Zou u meer gebruik willen maken van sociale media om contacten te onderhouden?
- Is er iemand in uw omgeving wie mij daarbij zou kunnen helpen?
- Zijn er buiten uw omgeving andere mogelijkheden? Bijvoorbeeld een computercafé, buurtproject of een maatjesproject?

Kunt u nu misschien één of meerdere mensen bedenken met wie u nu een visitekaartje in kan vullen?

# Hoofdpersoon

.....  
(naam hoofdpersoon)

1. Wat doet u graag?

Ik vind het leuk om:

.....  
.....  
.....  
.....

Weet ik niet. Lees dan de volgende tips.

## TIPS

- Bespreek eens met iemand in uw omgeving wat leuk is om te doen.
- Kijk op pagina 25 naar de inspiratielijst. Misschien brengt dit u op ideeën.
- Kijk op de visitekaartjes van personen die betrokken bij u zijn. Wat vinden zij leuk om te doen. Wat spreekt u ook aan? Misschien brengt dit u op ideeën.

2. Doet u dit samen met anderen? (de activiteiten bij vraag 1)

Ja, met ..... (naam)

Ja, maar ik weet niet met wie (zie tips verderop)

Nee. Zou u dit graag met anderen willen doen?

Ja (zie tips verderop)

Nee

3. Hoe vaak doet u dit of wilt u dit doen (samen met anderen)?

.....  
.....  
.....

4. Als u samen met iemand iets gaat ondernemen, wat vindt u dan leuk of prettig dat hij of zij van u weet?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

U wilt graag samen met iemand iets doen. Maar weet niet goed met wie. Kijk eens naar de volgende tips.

### TIPS

- Is er iemand in het boekje waarmee u dit samen kunt doen?
- Zijn er misschien nog mensen die u kent, maar die nog niet in het boekje staan? Zou u hen toe kunnen voegen aan het boekje? Ga eens met hen in gesprek.
- Hebt u weleens een familie- of vriendenbijeenkomst gehouden om te kijken wie waarbij zou kunnen of willen helpen? Ga na of er iemand in uw netwerk is waarmee u dit kunt bespreken. Doe anders een beroep op iemand van het steunpunt mantelzorg om hierbij te helpen. Zo'n bijeenkomst wordt ook wel familieberaad, eigen-krachtcentrale of netwerkberaad genoemd.
- Neem eens contact op met een vrijwilligerscentrale in de omgeving. Misschien hebben zij een vacaturebank waar u een oproep kunt plaatsen. Of kunt u zich aanmelden voor een maatjesproject

Kunt u nu misschien één of meerdere mensen bedenken met wie u nu een paars visitekaartje in kan vullen?



# Centrale mantelzorg

(de belangrijkste persoon of ondersteuner van de hoofdpersoon)

## • **Zorgtaken**

Als mantelzorg helpt u de hoofdpersoon. Daardoor is het misschien wat lastiger om tijd voor uzelf te plannen. De volgende vragen zijn bedoeld om te kijken of er zorgtaken zijn die mogelijk door andere mensen gedaan kunnen worden.

1. Wat doet u om .....te helpen?  
(welke taken vervult u?) .....

.....  
.....  
.....  
.....

2. Welke van deze taken zouden uitgevoerd kunnen worden door personen uit uw netwerk of door een vrijwilliger?

## **TIP**

Bespreek eens met iemand die u vertrouwt welke taken u werkelijk zelf moet doen en welke niet.

3. Wie zou deze taak uit kunnen voeren?

.....  
.....  
.....  
.....

4. Vindt u het moeilijk om taken over te dragen aan een familielid, vriend, kennis of vrijwilliger?

0 Ja, wie kan of wat zou u helpen om dat minder lastig te maken?

0 Nee

5. Wat heeft die persoon nodig om deze taak te kunnen vervullen? (kennis, hulpmiddelen, vaardigheden, etc..)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## TIPS

- Mogelijk kunt u dit eens onderzoeken in een familie- of vriendenbijeenkomst. Ga na of er iemand in uw netwerk is waarmee u dit kunt bespreken. Doe anders een beroep op iemand van het steunpunt mantelzorg om hierbij te helpen. Zo'n bijeenkomst wordt ook wel familieberaad, eigen-krachtcentrale of netwerkberaad genoemd.
- Het is soms best lastig om mensen hiervoor te vragen terwijl ze wel bereid zijn om te helpen. Probeer dit bespreekbaar te maken en noem bijvoorbeeld dat u het prettig vindt als het initiatief om contact op te nemen of te helpen van hen komt.
- Neem eens contact op met een vrijwilligerscentrale of mantelzorgsteunpunt in de omgeving. Misschien hebben zij een vacaturebank waar u een oproep kunt plaatsen. Of kunt u zich aanmelden voor een maatjesproject.

Zijn er na het doornemen van de vragen zorgtaken die overgedragen kunnen worden? Vul dan nu per zorgtaak een visitekaartje in. De groene kaartjes (pagina 35) zijn bedoeld voor de zorgtaken. Op de achterkant kunt u belangrijke informatie opschrijven die de persoon nodig heeft om de taak over te nemen. Wanneer er iemand is die deze taak van u overneemt vul hem dan samen in.

Voorbeeld van visitekaartje voor zorgtaak:



Naam: *Petra (vrijwilliger)*

Wat vind ik leuk om te doen?  
*Wandelen, tekenen*

Wat wil ik doen?  
*Hoofdpersoon ophalen van dagactiviteitencentrum*

@ *petra@vrijwilliger.nl*

☎ *06-123 456 70* Meer info op de achterzijde...



Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
*Twee keer per week op dinsdag en woensdag*

Overige info: *De hoofdpersoon wandelt graag naar huis vanaf het dagactiviteitencentrum, maar heeft moeite met zich te oriënteren. Om de wandeling van ongeveer een half uur naar huis te behouden heeft hij wat hulp nodig om de weg naar huis te vinden. Tevens vindt hij het gezellig om te vertellen over zijn dag.*

## • **Ontspanning**

Als het is gelukt om wat zorgtaken over te dragen hebt u nu wat meer tijd voor uzelf om te ontspannen. Hoe gaat u die tijd invullen?

1. Wat doet u graag?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Hoe doet u dat het liefst ?

0 alleen

0 samen met een vriend, vriendin, familielid, kennis, etc.

0 in groepsverband

3. Hoe gaat u dit organiseren?

.....  
.....  
.....  
.....

## **TIPS**

- Regel opvang voor de hoofdpersoon. Informeer in uw netwerk (visitekaartjes) of vraag eens na bij het mantelzorgsteunpunt wat de mogelijkheden zijn.
- Ga na met wie in uw naaste omgeving u samen iets kunt ondernemen?

Vul nu per activiteit een paars visitekaartje (pagina 27) in aan de hand van bovenstaande vragen.



# Inspiratielijst

Muziek  
Creatief  
Kunst  
Spiritualiteit  
Natuur  
Cultuur  
Museum  
Koken  
Tuin  
Social media  
Kletsen  
Theater  
Leren  
Klussen  
Lezen  
Dans  
Koffie drinken  
Sport  
Verzamelen  
Wandelen  
Film  
Zingen  
Reizen  
Bioscoop  
Concert  
Eten  
Fietsen  
Lezen  
Buiten  
Binnen  
Spelletjes  
Dieren  
Schilderen  
Winkelen  
Uitgaan  
Kerk  
Gamen  
Internet  
Sociale media  
Fotografie

# De visitekaartjes

Op de volgende pagina's vindt u de kaartjes die u kunt invullen. Het liefst samen met de persoon of vrijwilliger die iets samen met of voor u gaat doen. Als u dat wilt, kunt u een foto van de persoon of vrijwilliger plakken op het plaatje, zie ook voorbeeld. U kunt de kaartjes in het boekje laten zitten. Dan is het een soort adressenboekje. U kunt ze ook uitknippen tot kaartjes en in een mapje of doosje bewaren.

Vul op ieder kaartje de volgende informatie in:

Naam

Wat vind ik leuk om te doen?

Wat wil ik doen?

Mijn telefoonnummer

Mijn mailadres

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?

Overige informatie

*Plak hier de foto van de persoon die iets met of voor u gaat doen.*



Naam: *Mark*

Wat vind ik leuk om te doen?

*Wandelen, fotografie en voetbal*

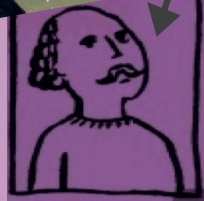
Wat wil ik doen?

*Wandelen samen met hoofdpersoon*

@ *mark@wandelen.nl*

☎ *06-123 456 78*

Meer info op de achterzijde...



*Visitekaartjes ontspannende activiteiten*

Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?

.....  
.....

Overige info: .....

.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?

.....  
.....

Overige info: .....

.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?

.....  
.....

Overige info: .....

.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?

.....  
.....

Overige info: .....

.....  
.....  
.....

Visitekaartjes ontspannende activiteiten

Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

Visitekaartjes ontspannende activiteiten

Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....



*Visitekaartjes ontspannende activiteiten*

Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

 .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

 .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

 .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

 .....

Meer info op de achterzijde...



Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

## Visitekaartjes zorgtaken

Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?

.....  
.....

Overige info: .....

.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?

.....  
.....

Overige info: .....

.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?

.....  
.....

Overige info: .....

.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?

.....  
.....

Overige info: .....

.....  
.....  
.....

## Visitekaartjes zorgetaken

Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Naam: .....

Wat vind ik leuk om te doen?  
.....  
.....

Wat wil ik doen?  
.....  
.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...



Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

Hoe vaak en wanneer wil ik dat doen?  
.....  
.....

Overige info: .....  
.....  
.....  
.....

Visitekaartjes om vrij in te vullen

Naam: .....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

@ .....

☎ ..... Meer info op de achterzijde...

Naam: .....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

@ .....

☎ ..... Meer info op de achterzijde...

Naam: .....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

@ .....

☎ ..... Meer info op de achterzijde...

Naam: .....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

@ .....

☎ ..... Meer info op de achterzijde...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Visitekaartjes om vrij in te vullen*

Naam: .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

@ .....  
☎ ..... Meer info op de achterzijde...



Naam: .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

@ .....  
☎ ..... Meer info op de achterzijde...



Naam: .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

@ .....  
☎ ..... Meer info op de achterzijde...



Naam: .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

@ .....  
☎ ..... Meer info op de achterzijde...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Visitekaartjes om vrij in te vullen*

**Naam:** .....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...

**Naam:** .....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...

**Naam:** .....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...

**Naam:** .....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

@ .....

☎ .....

Meer info op de achterzijde...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Bijlage 'Informeer je buur(t)'

De bijlage bevat drie voorbeeldbrieven die als inspiratie kunnen dienen. De brieven kunnen dus aangepast worden aan uw eigen situatie. 'Informeer je buur(t)' bevat tevens een uitgebreide instructie voor de (professionele) ondersteuner. Hierin staat hoe het instrument ingezet kan worden.

## Toelichting 'Informeer je buur(t)'

### • Het vraagstuk

Mensen wonen vaak een langere periode in dezelfde straat of buurt, dorp of stad. Zij voelen zich vertrouwd in de buurt. Zij kennen er hun weg naar de winkels, maken gebruik van het openbaar vervoer en kennen enkele mensen. Het verschilt per persoon of zij veel met die mensen optrekken. Dat kan verschillende redenen hebben. Mensen kunnen een druk werkbestaan hebben (gehad) of wel/niet behoefte aan een groot netwerk. De vrije tijdbesteding kan buiten de buurt liggen en/of familie en vrienden wonen elders.

Wanneer mensen te maken krijgen met een dementie proces of met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) verandert er veel. Hoewel er uiterlijk soms niet zoveel te zien is, kunnen de gevolgen van de aandoening enorm zijn. Soms van de ene op de andere dag, soms ook sluipend. Mensen kunnen bijvoorbeeld plotseling de weg terug naar huis niet meer vinden; krijgen een fikse aanvaring op straat vanwege het fietsen op het trottoir of klampen voortdurend iedereen aan met lange verhalen waardoor mensen met een bocht om hem/haar heen gaan. Uit een publicatie van Machielse & Hortulanus uit 2012 blijkt dat de persoon met dementie en hun mantelzorgers zich geleidelijk aan steeds meer geïsoleerd gaan voelen. Dit blijkt ook voor mensen met en rond NAH (Witteveen ea 2012). Mezzo benadrukt de eenzaamheid onder mantelzorgers.

'Er verandert van alles en het is mogelijk dat sommige oude vertrouwde vrienden en collega's op den duur u niet meer bezoeken. Eenzaamheid ligt op de loer, ook al omdat u daarover niet zo kunt praten als u gewend was. Het vergt van u heel veel energie om uw sociale contacten te behouden. U mag daarvoor best begrip vragen, ook als iemand niet meteen begrijpt wat er met u aan de hand is.

Er is soms sprake van de keuze om wel of niet thuis te blijven wonen. In het geval degene met

hersensproblematiek op opname wacht, is deze keuze door de wachtlijst bepaald. Als er (nog) geen sprake is van aanmelding voor opname hangt het wel of niet thuis blijven wonen voor een groot deel af of er een mantelzorger beschikbaar is en hoe zwaar de zorg voor die mantelzorger is. Wanneer er een dementie consulent of een NAH consulent aanwezig is, wordt de keuze besproken of gemaakt of thuis wonen nog haalbaar is. Soms ook is het een kwestie van voortschrijdend inzicht.

Wanneer men thuis blijft wonen is er de vraag wat de buurt kan betekenen voor mensen met dementie of mensen met niet-aangeboren hersenletsel en hun mantelzorgers? Buurtbewoners willen zelf ook iets doen, contact hebben of ze vinden de diversiteit in de buurt belangrijk. Het zich inzetten voor iemand uit de buurt kan de buurtbewoners naast iets geven ook zeker iets opleveren.

### ● **Het idee**

Buurtbewoners weten vaak niet wat er aan de hand is. Soms signaleren zij wel dat er iets is maar bespreken dat niet met de betrokkene. Het is immers privé. Wanneer er geen appèl op hen wordt gedaan, bemoeien ze zich er niet mee. Wat gebeurt er als zij wel informatie krijgen over wat er aan de hand is? Wat gebeurt er als zij begrijpen hoe belastend de situatie is? Wat als er wel een appèl op hen wordt gedaan?

Het idee is om mensen bij elkaar te brengen, om een bruggetje te slaan daar waar hen dat zelf niet lukt. Het gaat niet om het verlenen van zorg, om een grote tijdsinvestering of om intensieve contacten. De gedachte is dat mensen elkaar in de buurt kennen, een praatje maken, zich welkom en betrokken voelen. De inclusieve buurt.

### ● **De uitvoering**

De professional introduceert de bijgaande brief. Deze brief wordt aangepast aan de persoonlijke situatie. Er wordt besproken bij wie de brief afgeleverd wordt. Welke mensen zijn bekend en is in het verleden wel eens een praatje mee gemaakt? Met wie wordt nog steeds wel eens gesproken maar loopt het contact stroef? Bij wie heeft de persoon met dementie argwaan of wordt in complotten gedacht als

gevolg van het dementie- of NAH-proces? Met wie zou de mantelzorger wel eens contact willen hebben omdat het zo'n leuk mens lijkt?

De brief kan afgeleverd worden samen met iemand uit het netwerk. Het is niet zo dat, eenmaal afgeleverd, het grote wachten begint. Het is een afstemmen op wat mensen willen en kunnen. In die afstemming kan het ook gaan om hele kleine dingen zoals elkaar vriendelijk groeten of een praatje maken. Maar het kan ook uitgroeien tot meer samen leven waarbij men bij elkaar over de vloer komt.

Mensen met NAH en/of dementie kunnen soms kwetsbaar zijn. Ze kunnen situaties niet altijd op waarde inschatten en laten zich dan door het moment leiden. Dat kan gevaarlijke of onwenselijke situaties opleveren wanneer mensen gebruik van hen willen maken, hen voor hun karretje willen spannen of hen (financieel) willen uitbuiten. Mensen met dementie of NAH zullen niet altijd in de gaten hebben dat er gebruik van hen wordt gemaakt. De veiligheid moet dus in acht genomen worden. De professional kan samen met de mantelzorger selecteren bij welke mensen de brief gebracht wordt.

De brief kan helpen bij het signaleren. Als door desoriëntatie iemand de weg kwijt is geraakt of als er een 'brandje' op straat is. Wanneer mensen begrijpen wat er aan de hand is, kunnen ze ingrijpen en van dienst zijn. 'Er staan steeds fietsen op die stoep. Ik kan er niet door. Vaak zijn er ook mensen aan het praten daar. Dat maakt me boos, ze moeten oprotten. Samen met mijn vrouw zijn we naar die kerel van het café gegaan. Ik heb het gewoon gezegd! En hij zei dat hij een bord ging plaatsen met GEEN FIETSEN. Dat is er nu. Ik ben hem gaan bedanken met een mooie kaart. Nu lachen we steeds naar elkaar en roept hij Dag Wim. Het is een goeie buurman.'



• **Voorbeeldbrief**

**Versie voor mensen die leven met dementie**

<p>Mijn naam is .....</p> <p>Ik woon met mijn .....(man, vrouw, kinderen, vriend, etc.) in uw buurt. We hebben elkaar eens ontmoet .... (op straat, in de winkel, bij een buurtfeest,...).</p>	<p>Wie ben ik?</p>
<p>Ik wil u graag deze brief geven omdat ik .....(dement ben, dementerend ben, een lichte vorm van Alzheimer heb, ....)</p>	<p>Waarom deze brief?</p>
<p>Dementie is een syndroom waarbij de verwerking van informatie in de hersenen is verstoord. Hierdoor treden geheugenstoornissen op, in wisselende combinatie met één of meerdere van de volgende stoornissen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afasie (niet meer goed begrijpen van of kunnen uitdrukken in woord of schrift).</li> <li>• Apraxie (geen doelbewuste handelingen kunnen uitvoeren).</li> <li>• Agnosie (geen objecten meer kunnen herkennen).</li> <li>• Stoornis in uitvoerende functies (niet meer kunnen abstraheren, logische gevolgtrekkingen maken, organiseren, plannen maken, doelgericht handelen).</li> </ul>	<p>Wat is er met mij aan de hand?</p>
<p>Wanneer u mij tegenkomt kan het zijn dat ik u niet herken (geheugenproblemen) of dat ik niet goed uit mijn woorden kom. Dat heet afasie . Ook kan ik boos worden vanwege de drukte of het geluid op straat. Dat komt omdat ik niet goed informatie kan selecteren. Soms ben ik de weg kwijt en dat komt weer doordat ik door de dementie moeite heb met mij oriënteren.</p>	<p>Hoe herkent u dat?</p>

<p>Ik wil heel graag thuis blijven wonen in mijn vertrouwde omgeving. Dat lukt goed omdat mijn ....(man, vrouw, kinderen, etc.) voor mij zorgt/zorgen. Zij/hij is/zijn mijn mantelzorger(s). Mijn mantelzorger helpt me met mijn lichaamsverzorging, met vervoer, met het huishouden, met mijn financiën en met het invulling geven aan mijn dagen. Hoewel mijn mantelzorger deze zorg graag op zich neemt, zijn er momenten van stress of overbelasting. Optioneel: dat komt ook omdat mijn mantelzorger buitenshuis werkt. Misschien ziet u mijn mantelzorger soms rennen en vliegen of een beetje kortaf zijn.</p>	<p>Mantelzorger</p>
<p>Mijn dagen wil ik graag goed invullen. Ik zou het fijn vinden als u eens bij mij komt. Het is fijn om mensen in de buurt te kennen. Misschien mag ik eens een beroep op u doen als ik omhoog zit met vervoer of met iets anders? Ik kan ook iets voor u doen. Ik ben goed in ..... (planten water geven, boodschappen aannemen, op uw huis passen als u op vakantie bent, )</p>	<p>Nader kennis maken</p>
<p>Hopelijk kunnen we nader kennismaken. U kunt mij bereiken via..... Met vriendelijke groeten van .....</p>	<p>Afsluiting</p>

• **Voorbeeldbrief**

**Versie voor mensen die leven met een licht verstandelijke beperking**

<p>Mijn naam is .....</p> <p>Ik woon met mijn .....(man, vrouw, kinderen, vriend, etc.) in uw buurt. We hebben elkaar eens ontmoet .... (op straat, in de winkel, bij een buurtfeest,...).</p>	<p>Wie ben ik?</p>
<p>Ik wil u graag deze brief geven omdat ik een .....(verstandelijke beperking heb, sommige dingen lastig vind of begrijp)</p>	<p>Waarom deze brief?</p>
<p>U kunt aan mij niet zien dat ik een beperking heb.</p> <p>Het is lastig dat er aan de binnenkant problemen zijn. Die zijn veel minder opvallend, u ziet het niet aan mij. Alles wat ik doe kost vaak meer inzet en energie dan bij mensen zonder een verstandelijke beperking En dan het meest ingewikkelde: ik kan niet altijd goed inschatten wat ik wel en wat ik niet aankan.</p>	<p>Wat is er met mij aan de hand?</p>
<p>Wanneer u mij tegenkomt kan het zijn dat ik u niet herken (geheugenproblemen) of dat ik niet goed uit mijn woorden kom. Soms ben ik heel vrolijk en dan weer kan ik knorrig zijn. Net als iedereen eigenlijk. Ook kan ik gespannen worden vanwege de drukte of het geluid op straat. Dat komt omdat ik soms moeite heb goed informatie te selecteren. Ik vind veranderingen ook soms lastig. Daar kan ik gespannen van raken. Het zou fijn zijn als u rekening met mij wilt houden.</p>	<p>Hoe herkent u dat?</p>
<p>Ik wil heel graag thuis blijven wonen in mijn vertrouwde omgeving. Met wat steun van mijn omgeving lukt me dat best goed en doe ik leuke dingen in mijn vrije tijd zoals ...</p>	<p>Ondersteuning</p>

<p>Mijn dagen wil ik graag goed invullen. Ik zou het fijn vinden als u eens bij mij komt. Het is fijn om mensen in de buurt te kennen. Misschien mag ik eens een beroep op u doen als ik omhoog zit met vervoer of met iets anders? Ik kan ook iets voor u doen. Ik ben goed in ..... (planten water geven, boodschappen aannemen, op uw huis passen als u op vakantie bent, )</p>	<p>Nader kennis maken</p>
<p>Hopelijk kunnen we nader kennismaken. U kunt mij bereiken via..... Met vriendelijke groeten van .....</p>	<p>Afsluiting</p>

• **Voorbeeldbrief**

**Versie voor mensen die leven met een niet-aangeboren hersenletsel**

<p>Mijn naam is .....</p> <p>Ik woon met mijn .....(man, vrouw, kinderen, vriend, etc.) in uw buurt. We hebben elkaar eens ontmoet .... (op straat, in de winkel, bij een buurtfeest,...).</p>	<p>Wie ben ik?</p>
<p>Ik wil u graag deze brief geven omdat ik een .....(niet aangeboren hersenletsel heb, een beroete heb gehad, ....)</p>	<p>Waarom deze brief?</p>
<p>U kunt aan mij zien dat ik een hersenletsel heb want ik loop moeilijk, ik heb een afhagende mond en een lamme arm. Ik heb moeite met coördineren en ook problemen met praten of .....</p> <p>Het is lastig dat er ook aan de binnenkant problemen zijn. Die zijn veel minder opvallend, u ziet het niet aan mij. Alles wat ik doe kost veel inzet en energie. Wat ik vroeger vanzelfsprekend deed kost nu veel meer moeite. Mijn geheugen hapert. En dan het meest ingewikkelde: ik kan niet altijd goed inschatten wat ik wel en wat ik niet kan.</p>	<p>Wat is er met mij aan de hand?</p>
<p>Wanneer u mij tegenkomt kan het zijn dat ik u niet herken (geheugenproblemen) of dat ik niet goed uit mijn woorden kom. Dat heet afasie. Soms ben ik heel vrolijk en dan weer kan ik knorrig zijn. Ook kan ik boos worden vanwege de drukte of het geluid op straat. Dat komt omdat ik niet goed informatie kan selecteren. Soms ben ik de weg kwijt en dat komt weer doordat ik door het hersenletsel moeite heb met mij oriënteren. Het zou fijn zijn als u rekening met mij wilt houden.</p>	<p>Hoe herkent u dat?</p>

<p>Ik wil heel graag thuis blijven wonen in mijn vertrouwde omgeving. Dat lukt goed omdat mijn ....(man, vrouw, kinderen, etc.) voor mij zorgt/zorgen. Zij /hij is/zijn mijn mantelzorger(s).  Zij /Hij is mijn mantelzorger. Mijn mantelzorger helpt me met mijn lichaamsverzorging, met vervoer, met het huishouden, met mijn financiën en met het invulling geven aan mijn dagen. Hoewel mijn mantelzorger deze zorg graag op zich neemt, zijn er momenten van stress of overbelasting. Optioneel: dat komt ook omdat mijn mantelzorger buitenshuis werkt. Misschien ziet u mijn mantelzorger soms rennen en vliegen of een beetje kortaf zijn.</p>	<p>Mantelzorger</p>
<p>Mijn dagen wil ik graag goed invullen. Ik zou het fijn vinden als u eens bij mij komt. Het is fijn om mensen in de buurt te kennen. Misschien mag ik eens een beroep op u doen als ik omhoog zit met vervoer of met iets anders? Ik kan ook iets voor u doen. Ik ben goed in ..... (planten water geven, boodschappen aannemen, op uw huis passen als u op vakantie bent, )</p>	<p>Nader kennis maken</p>
<p>Hopelijk kunnen we nader kennismaken. U kunt mij bereiken via.....  Met vriendelijke groeten van .....</p>	<p>Afsluiting</p>



