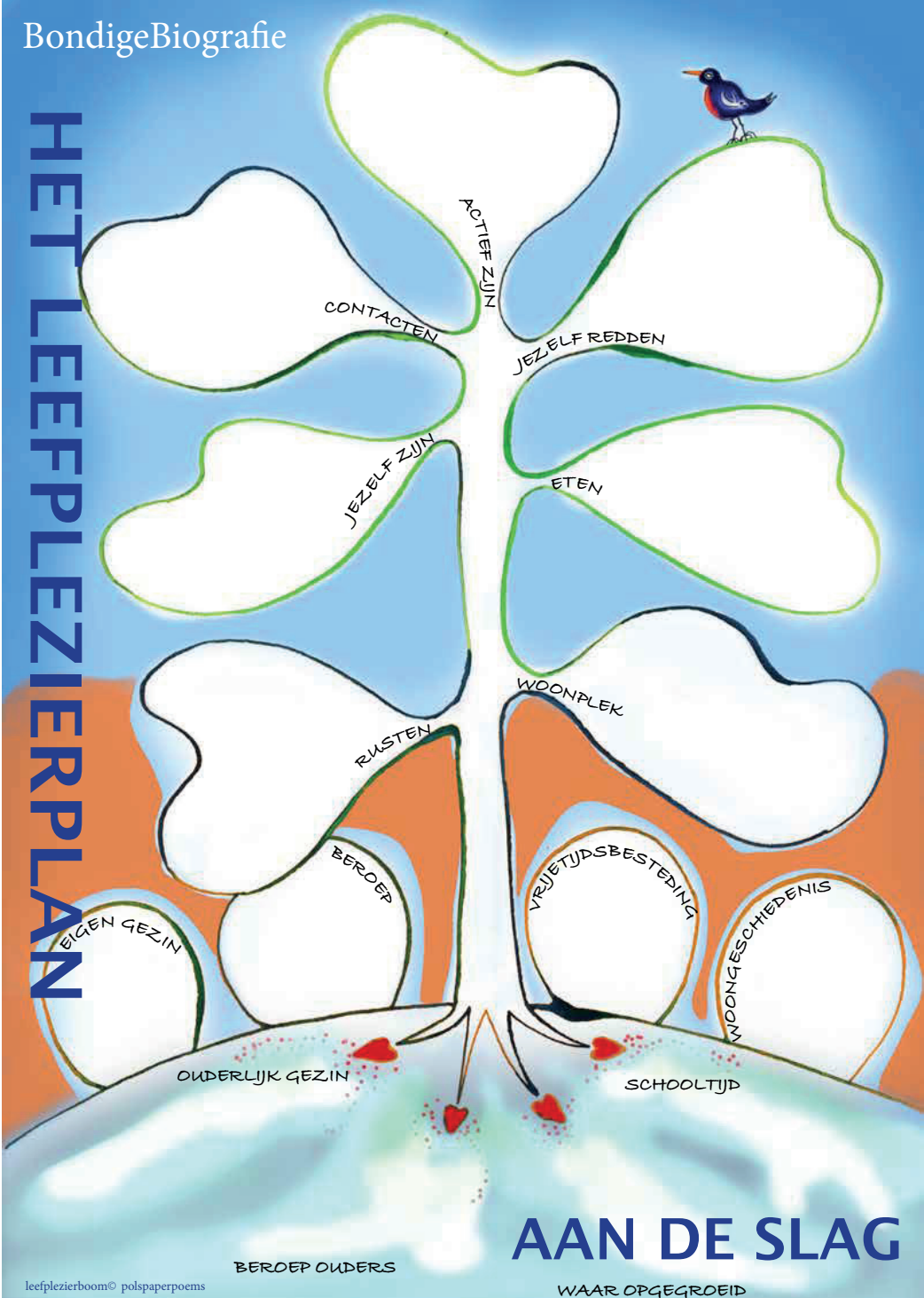
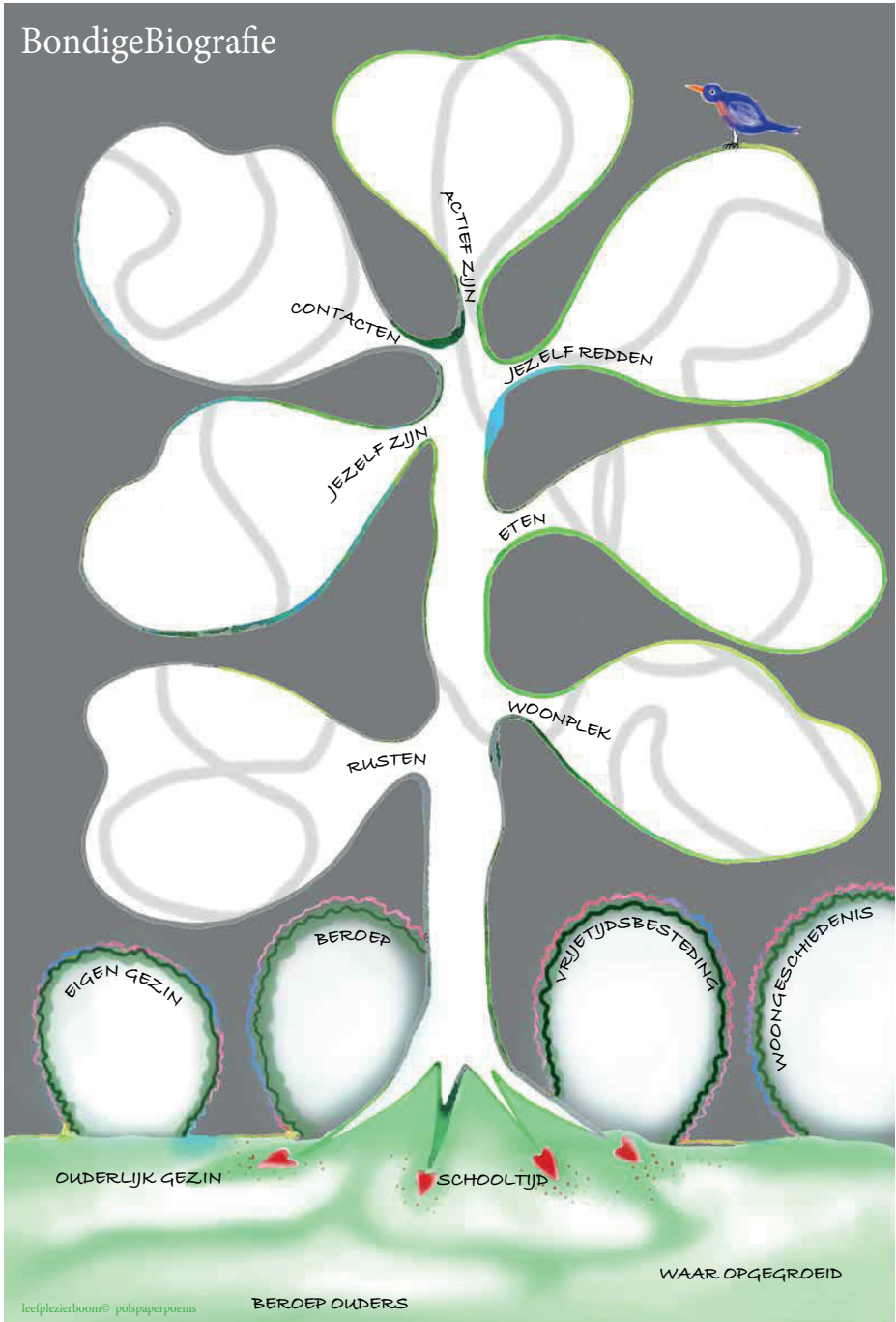


HET LEEFPLEZIERPLAN



BondigeBiografie



leefplezierboom© polspaperpoems

NAAM

www.leefplezier.nl

Deze brochure geeft een beknopte uitleg over de opzet van het Leefplezierplan. Het Leefplezierplan helpt je antwoord te geven op vragen zoals: hoe komen we te weten wat voor persoon iemand is, wat doet er voor haar of zijn Leefplezier werkelijke toe en hoe kan iedereen in een enkele blik op elk gewenst moment over de voor Leefplezier essentiële informatie beschikken zodat er continuïteit ontstaat. Het Leefplezierplan bestaat uit twee delen: de BondigeBiografie en het DoePlan.

De brochure reikt je mogelijke punten aan die in een gesprek een rol kunnen spelen om meer over iemands achtergrond en voor- en afkeuren te leren. De informatie in deze brochure is een concept, er zijn vast andere gesprekspunten die belangrijk zijn voor het in kaart brengen van Leefplezier. Of misschien heb je een idee over een duidelijker uitleg hoe de BondigeBiografie en het DoePlan het beste gebruikt kunnen worden. Er is ruimte gelaten om eigen aantekeningen te maken. Heel graag ontvangen wij deze om de brochure en de website te verbeteren. Hoe vindt u achterin.

De **BondigeBiografie** laat zien wie de persoon is waar je mee te maken hebt. Door deze in te vullen komen de levensgeschiedenis en de onderwerpen die er voor iemand werkelijk toe doen om het in het dagelijks leven naar de zin te hebben en te houden, kernachtig in beeld. Na het invullen heb je een beeld van wie iemand is, van iemands geschiedenis en wat voor haar of hem in het hier en nu belangrijk is. Het levert ook inzicht in wat te doen om ervoor te zorgen dat iemand het naar de zin blijft hebben.

De kerngegevens over het ouderlijk gezin, het beroep van de ouders, waar iemand is opgegroeid en de schooltijd rond de wortels geven een beeld van iemands jeugd. De gegevens over het eigen gezin, het werk, de vrijetijdsbesteding en de woongeschiedenis rond de onderstam schetsen het volwassen leven. Samen geven ze in grote lijnen een beeld van de levensgeschiedenis van iemand. Wie is deze persoon, wat hield hem of haar bezig, wie zijn de naasten en hoe is het leven tot nu toe verlopen. Te weten hoe iemand is geworden tot de persoon die zij of hij nu is, geeft richting aan hoe en met welke bejegening je in contact kunt komen.

In de kroon vinden we voor elk van de zeven levensgebieden hoe iemand zich heeft ontplooid en is gegroeid in relatie met de wereld om zich heen. Elk met eigen voorkeuren, afkeuren of rituelen, kortom alle zaken uit het dagelijks leven die nu van belang zijn als je ervoor wilt zorgen dat iemand het naar de zin heeft of krijgt.

Het in kaart brengen van Leefplezier met behulp van de Leefplezierboom gebeurt in een of meer gesprekken. Belangrijk is een echt gesprek te voeren. Het gaat hier nadrukkelijk niet om het afvinken van lijstjes maar om in een open gesprek inzicht te krijgen wat voor iemand belangrijk is. Betrek zonodig familie of bekenden bij het gesprek om een goed beeld te krijgen.

Hieronder vind je ter inspiratie aandachtspunten die je kunnen helpen bij de voorbereiding van het gesprek en het nadenken over waar je het met elkaar zoal over kunt hebben. Zie ook de 'Hartenroos voor Leefplezier' uit het boekje Leefplezier voor Alledag: www.leefplezier.nl/boekjes/leefplezier-voor-alledag/

ETEN en drinken betekenen voor de meeste mensen veel meer dan voeding alleen. Genieten van geuren en smaken, van gezelligheid en samenzijn... Dit en het dagelijks kunnen kiezen wat je lekker vindt, zorgen ervoor dat je met plezier eet en voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Goed voor lijf en leden.

- Wat vindt u lekker, waar geniet u van?
- Is eten belangrijk voor u?
- Wat zijn uw gewoontes met eten en drinken?
- Is er iets dat u niet eet of lust?
- Wat is uw lievelingseten?
- Is er iets dat u altijd eet, of altijd een bepaalde combinatie? (bijv. snert met sambal)
- Is er iets dat u niet mag eten?

- Wat drinkt u graag
- Wat is uw lievelingsdrankje?
- Wat drinkt u graag bij het ontbijt, de broodmaaltijd of het warme eten?
- Zet u graag zelf uw koffie of thee?
- Bent u gewend 's nachts wat te drinken?
- Wanneer wilt u graag uw warme eten?
-
- Eet u liever alleen of samen met anderen?
- Is er een bepaald servies waar u graag van eet of uit drinkt?
- Waar drinkt u graag uw koffie of thee. Op uw kamer of samen met anderen.

- Kookt(e) u graag?
- Wilt u meehelpen bij het eten maken?
- Wilt u mee bedenken wat er gegeten wordt?

RUSTEN geeft nieuwe energie en kracht. Op de plek, tijd en manier die je zelf wenst, wegdromen, even geen prikkels. Een moment voor jezelf..... rust voor geest en lichaam. Hierbij niet onnodig gestoord worden moet een vanzelfsprekendheid zijn. Goed slapen betekent dat je de nieuwe dag weer aankunt.

- Bent u een dag- of een nachtmens?
- In welke houding slaapt u het liefst?
- Hebt u liever een zacht of een stevig matras?
- Wat voor kussen hebt u het liefst, stevig of zacht?
- Hebt u liever dekens of een dekbed?
- Vindt u een kruik in bed of sokken fijn?

- Heeft u vaste gewoontes rondom het slapen gaan? (bijv. een borreltje, warme melk, iets eten, nog even lezen of voorgelezen....)
- Luistert u graag in bed naar radio of muziek?
- Kijkt u graag vanuit bed televisie?

- Hoe laat gaat u slapen?
- Slaapt u liever in een warme of koude kamer?
- Slaapt u graag een heel donkere of meer lichte slaapkamer?
- Slaapt u liefst met een raam open?
- Slaapt u over het algemeen lekker of bent u vaak of vroeg wakker?
- Wordt u snel wakker van geluiden?
- Gaat u 's nachts van bed iets drinken, even in de stoel, tv kijken?

- Hoe laat staat u het liefste op?
- Gaat u dan het liefst gelijk wassen/douchen en aankleden of eerst ontbijten, krant lezen, tv kijken...)
- Rust u overdag? Prefereert u dan een stoel of uw bed?

**Heb je andere aandachtspunten die nuttig kunnen zijn voor het gesprek?
Noteer deze dan hier.**

CONTACTEN *met medemensen is een behoefte van alle tijden en alle culturen. Voor ouderen worden de sociale verbanden kleiner, de behoefte aan contact blijft. Bij uitstapjes en door samen iets te ondernemen of actief te zijn in verenigingen ontmoet men nieuwe kennissen of vrienden.*

- Welke mensen zijn belangrijk voor u?
- Met wie hebt u het meest contact?
- Hoe gaan die contacten: bezoek, telefoon, tablet?
- Zijn er mensen die u erg mist?
- Hoe gedenkt u hen, wat is daarin belangrijk voor u?

- Zou u nieuwe kennissen of vrienden willen maken?
- Maakt u makkelijk nieuwe contacten?
- Wat voor mensen zou u prettig vinden, uit zelfde streek, zelfde interesses?
- Heeft u vrienden die heel verschillend van u zijn?
- Zijn dieren belangrijk voor u?

ACTIEF ZIJN *met en voor anderen zorgt ervoor dat je betrokken blijft en iets kunt betekenen voor de mensen om je heen. Actief te zijn voor jezelf of voor anderen geeft bevrediging en vormt een bron van plezier. Wat je ook kiest, van actief zijn blijf je fit van lichaam en geest.*

- Wat doet u zoal op een dag?
- Wat doet u graag overdag of 's avonds?
- Wat zijn uw hobby's of interesses?
- Wat vindt u belangrijk om te blijven doen?
- Welke bewegingsactiviteiten vindt u leuk?

- Hebt u lievelingsmuziek?
- Hebt u lievelingsboeken of films?
- Bent u graag buiten?

- Doet u graag dingen samen met anderen?
- Wat kunt u wilt u voor anderen doen of betekenen?
- Wat zou u graag doen als u de kans kreeg?

JEZELF REDDEN, *zelf doen wat je zelf kunt doen is goed voor het gevoel van eigenwaarde. Ook al gaat het minder makkelijk dan eerst en heb je soms iets nodig dat handiger is in gebruik. Als je de tijd en middelen krijgt om het zelf te doen kan je veel meer. Zeker als er een stimulerende omgeving is.*

- Kunt u alles in huis doen zonder hulp?
- Is het voor u belangrijk dingen zelf te doen?
- Wat doen anderen voor u?

- Zijn er dingen die u graag zelf wil doen die nu niet lukken?
- Hoe zou dat wel kunnen lukken?

JEZELF ZIJN *te midden van anderen is niet voor iedereen even makkelijk. Laten zien wie je bent en wat er echt toe doet vraagt niet alleen durf, je moet ook de ruimte krijgen. Leven in een groep gelijkgestemden maakt dit makkelijk. Jezelf zijn vraagt laten zien en gezien worden.*

- Wat zijn uw belangrijkste karaktereigenschappen?
- Heeft u een levensmotto?
- Welke normen en waarden zijn voor u belangrijk?
- Hoe wilt u aangesproken worden, waar voelt u zich prettig bij (als mevrouw/meneer, bij de voornaam, etc)?
- Waarmee kan iemand u echt boos maken?

- Wat maakt het leven voor u bijzonder?
- Wat maakt dat uw leven zin heeft?
- Welke rol speelt geloof of levensovertuiging in uw leven.
- Hoe geeft u hier vorm aan in uw dagelijks leven?

- Welke zaken vindt u belangrijk om te doen zoals u dit wenst?
- Heeft u dagelijkse rituelen?
- Hebt u een lievelingskleur?
- Wat voor kleding draagt u het liefst?

**Heb je andere aandachtspunten die nuttig kunnen zijn voor het gesprek?
Noteer deze dan hier.**

WONEN staat voor ouderen hoog op hun lijst voor leefplezier. Ze willen een woonplek waar ze het naar de zin hebben, zich thuis voelen en geborgen weten. De woonplek bepaalt voor ouderen voor een belangrijk deel of ze zichzelf kunnen redden en hun leven invullen zoals ze dat zelf graag willen.

- Wat is voor u belangrijk in uw woonruimte om u thuis te voelen?
- Zijn er meubels, schilderijen en dergelijke die u graag bij u wilt hebben?
- Heeft u liever rust en stilte of levendigheid en geluiden om u heen?

- Heeft u graag een tuin, vindt u het fijn buiten te zitten?
- Heeft u lievelingsplanten of -bloemen?

- Kunt u alles in huis zonder hulp gebruiken?
- Voelt u zich veilig in uw woning?
- Wat zou u graag anders willen zien?

**Heb je andere aandachtspunten die nuttig kunnen zijn voor het gesprek?
Noteer deze dan hier.**

DE JEUGDJAREN *leggen de basis voor het verdere leven. Het karakter en veel van de patronen werken het hele leven door in het doen en laten. Ook op hoge leeftijd zijn ze bepalend voor het Leefplezier.*

Ouderlijk gezin

- Wie zijn uw vader en uw moeder?
- Wat voor soort gezin was het?
- Hebt u broers en zusters?
- Zijn ze getrouwd en kinderen?
- Wat was uw plek in het gezin?

Beroep ouders

- Wat was het beroep van uw vader en moeder?

Waar opgegroeid

- Waar bent u geboren en opgegroeid?
- Hoe was het thuis?

Schooltijd

- Op welke scholen/opleiding hebt u gezeten?
- Hoe vond u uw schooltijd?
- Wat deed u in uw vrije tijd?

DE VOLWASSENHEID *is de tijd dat ieder een eigen weg zoekt binnen de emotionele, sociale en lichamelijke uitdagingen van het leven. En ontwikkelen we de voorkeuren en afkeuren die bepalend zijn voor het Leefplezier.*

Eigen gezin/leefvorm

- Hoe zou u uw gezin omschrijven?
- Bent u getrouwd of hebt u vaste partner?
- Leeft deze nog of overleden (hoe lang geleden)?
- Heeft u kinderen en kleinkinderen?
- Waar wonen deze? Hebt er contact mee?
- Wat doen uw kinderen voor de kost?

Werk

- Kunt u iets vertellen over uw werk of loopbaan?
- Of over wat uw bezigheden waren?
- Hoe was dat bij uw partner?
- Had u een eigen bedrijf of was u in loondienst?

Vrijtijdsbesteding

- Welke hobby's had u?
- Deed u ook andere activiteiten? (vrijwilligerswerk, bestuurlijke werkzaamheden, politiek..)
- Hebt u veel gereisd? Waar bent u allemaal geweest?
- Aan welke plaatsen/landen hebt u de mooiste herinneringen?

Woongeschiedenis

- In welke plaatsen hebt u gewoond?
- Woonde u in de stad of dorp of ergens buiten?
- Wat vond u de fijnste plek?
- Hoe zag uw laatste huis eruit?

**Heb je andere aandachtspunten die nuttig kunnen zijn voor het gesprek?
Of heb je suggesties die het gebruik van de brochure makkelijker maken?
Noteer deze dan hieronder.**

In het **DoePlan** leg je die punten vast waar specifieke aandacht aan zal worden besteed. Basis vormen de trefwoorden die zijn geplaatst in de kroon van de BondigeBiografie. Per Levensgebied wordt nagegaan aan welk onderwerp of thema gewerkt kan worden om het Leefplezier te bevorderen. Deze worden ingevuld op de Leefplezierboom van het DoePlan. Hierbij kan ook een periode worden ingevuld waarin aan het betreffende onderwerp extra aandacht wordt besteed.

Zo is duidelijk zichtbaar welke onderwerpen voor het vergroten van het Leefplezier van belang zijn en ontstaat er een op persoonlijke wensen en voorkeuren gestoeld DoePlan.

Essentieel is dat regelmatig, bijvoorbeeld wekelijks of maandelijks, nagegaan wordt wat het resultaat is. Is bereikt wat werd verwacht? En zo niet wat is hiervan de oorzaak? Is bijstelling nodig of zijn er belemmeringen die eerst aangepakt moeten worden? Dat weet je alleen als je regelmatig stil staat bij wat je van plan bent te gaan doen, bij wat je doet en wat het resultaat is.

Het **DoePlan** draagt bij aan het stelselmatig vooruit- en terugkijken vanuit de optiek van het Leefplezier van iemand.

Wij stellen het op prijs als je dit boekje met je opmerkingen en aanvullingen naar ons wilt terugsturen. Jouw hulp is belangrijk om dit boekje en de site verder te verbeteren. Je kunt het opsturen naar:

Leefplezier
Akkemaweg 5
9999XL Stitswerd

Vul je naam en adres hieronder in dan sturen we je de definitieve versie. We vinden het ook fijn als je vermeldt wat je functie is.

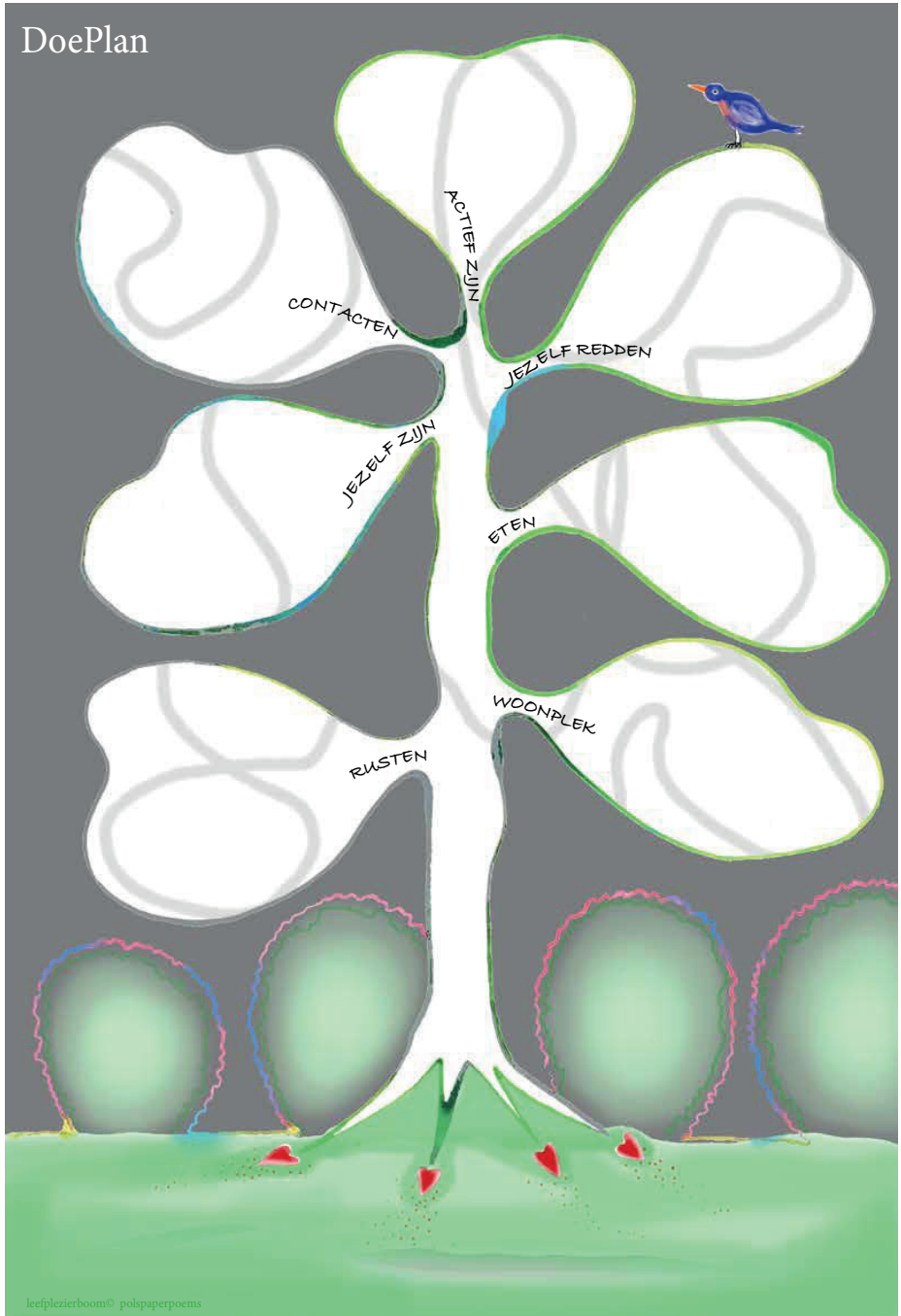
Naam:

Functie:

Adres:

Woonplaats:

DoePlan



leefplezierboom© polspaperpoems

NAAM

www.leefplezier.nl

