



Ervaringsboekje van:

.....

Datum gesprek:



*Ter voorbereiding op een gesprek over prettig
zelfstandig thuis wonen.*

Hoe gebruikt u dit boekje?

Dit ervaringsboekje is onderdeel van een gesprek over prettig zelfstandig thuis wonen. Ter voorbereiding op ons gesprek willen wij u vragen vast na te denken over een aantal onderwerpen. Dit boekje helpt u daarbij.

Het boekje is opgezet als een persoonlijk dagboek met vragen over uw dagelijks leven. Bijvoorbeeld ervaringen die te maken hebben met ouder worden, maar ook met het leven daar omheen. Het is aan u om te besluiten wat u wel en niet wilt invullen. De antwoorden die u geeft kunnen niet fout zijn; het doel is om u beter te leren kennen.

We vragen elk lid van het huishouden een eigen boekje in te vullen. U mag elkaar natuurlijk wel helpen!

Met vriendelijke groet,

.....

Contactgegevens:

Aangenaam!

Op deze pagina kunt u wat over uzelf vertellen: wie bent u, waar komt u vandaan, waar staat u bekend om, waar wordt u blij van?

Ik ben

.....

.....

.....

.....

.....

Ik hou van

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hier kun je mij aan herkennen:

(Teken of beschrijf uzelf, of plak hier iets op wat u mooi vindt.)

A large dashed orange rectangle occupies the lower half of the page, providing a designated area for a drawing or a pasted image.

Mijn dagindeling



Hoe ziet een typische doordeweekse dag er voor u uit?
Beschrijf wat u doet vanaf het moment dat u opstaat tot
en met het moment dat u weer naar bed gaat.

In de ochtend

In de middag

In de avond





Op deze pagina kunt u een dag in het weekend beschrijven, of extra notities maken.



In de ochtend

In de middag

In de avond



Mijn verhaal

Wat is een, of wat zijn, belangrijke gebeurtenissen uit uw verleden? Teken of beschrijf uw verhaal op deze pagina.

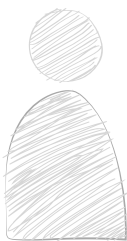
Wat zou u graag nog willen doen?

Beschrijf per geeltje een activiteit die u graag zou doen of een plek die u graag zou bezoeken. (U hoeft niet alle briefjes vol te maken, mag wel!)



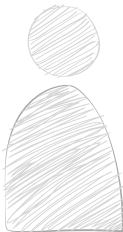
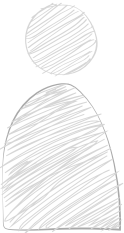
Mensen en dingen om mij heen

Wie of wat is belangrijk voor u? Beschrijf de mensen, dieren of objecten die u graag ziet op onderstaande tekening.



ik

Bijvoorbeeld:
Met wie praat u graag?
Wat is uw favoriete plek in huis?
Heeft u huisdieren?



VOORBEELD: *Dagelijkse bezigheden*

Op de volgende pagina's wordt u gevraagd na te denken over een aantal thema's. Zoals: Wat zijn dingen die u dagelijks doet?

douchen, aankleden

boodschappen doen

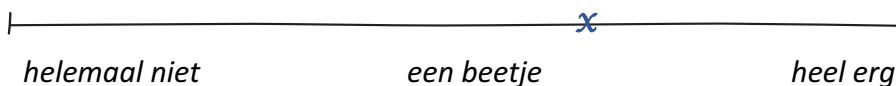


*opruimen,
schoonmaken*

medicijnen nemen

de hond uitlaten

*Heeft u behoefte aan ondersteuning op het gebied van
dagelijkse bezigheden?*



Plezierige activiteiten

Wat brengt u ontspanning en vermaak? Beschrijf het op deze pagina:



Heeft u behoefte aan ondersteuning op het gebied van plezierige activiteiten?

|—————|
helemaal niet *een beetje* *heel erg*

Gezondheid

Wat doet u om gezond te blijven? Schrijf het hieronder op:



Heeft u behoefte aan ondersteuning op het gebied van gezondheid?

|—————|
helemaal niet *een beetje* *heel erg*

Geestelijk welzijn

Wat is belangrijk voor u om goed in uw vel te zitten? Beschrijf het op deze pagina:



Heeft u behoefte aan ondersteuning op het gebied van geestelijk welzijn?

|—————|
helemaal niet *een beetje* *heel erg*

Sociale relaties & contact

Hoe blijft u verbonden met de mensen om u heen, zoals familie en vrienden? Schrijf het op deze pagina op:



Heeft u behoefte aan ondersteuning op het gebied van sociale relaties & contact?

|—————|
helemaal niet *een beetje* *heel erg*

Zorgen & zorgrelaties

Wat is voor u belangrijk in de relaties met mensen die u helpen met zorgen? Beschrijf het hieronder:

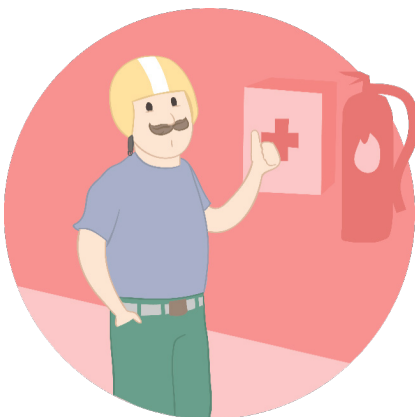


*Heeft u behoefte aan ondersteuning op het gebied van
zorgen & zorgrelaties?*

|—————|
helemaal niet *een beetje* *heel erg*

Veiligheid

Wat is belangrijk om u veilig te voelen? Schrijf het op deze pagina op:



Heeft u behoefte aan ondersteuning op het gebied van veiligheid?

|—————|
helemaal niet *een beetje* *heel erg*

Wonen

Wat is nodig om uw huis geschikt te maken voor zelfstandig en plezierig thuis wonen? Beschrijf het hieronder:



Heeft u behoefte aan ondersteuning op het gebied van wonen?

|—————|
helemaal niet *een beetje* *heel erg*

Geld & formulieren

Welke geldzaken of formulieren (zoals verzekeringen of testament) heeft u moeite mee? Beschrijf het op deze pagina:



*Heeft u behoefte aan ondersteuning op het gebied van
geld & formulieren?*

|-----|
helemaal niet *een beetje* *heel erg*

Informatie

Wenst u meer informatie over zelfstandig thuis wonen? Zo ja, schrijf hieronder op wat u graag zou willen weten:



Heeft u behoefte aan ondersteuning op het gebied van informatie?

|—————|
helemaal niet *een beetje* *heel erg*

Extra pagina

*U kunt deze pagina gebruiken als u nog iets wilt opschrijven,
tekenen of vragen. U mag de pagina natuurlijk ook leeg laten!*

Dit boekje is het resultaat van project FIT, een samenwerking tussen:



