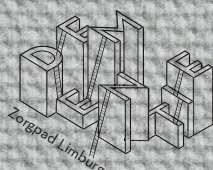


MIJN

BELEVINGSWIJZER

naam:

opmaakdatum:



Inhoud

Handleiding voor mijn belevingswijzer	5
Mijn levensgeschiedenis:	
a. Stamboom	6
b. Ouderlijk gezin	8
c. Jeugdijaren en schooltijd	13
d. Oorlogsjaren	16
e. Beroepsleven	16
f. Gezinssamenstelling	18
g. Gezinsleven	22
Mijn huidige situatie:	
a. Ervaringen met mijn geheugen	27
b. Persoonlijkheid en levensvisie	33
c. Huidige leefsituatie en relaties	36
d. Leefgewoonten (eten, slapen, toilet, ...)	41
e. Mijn leefomgeving	47
f. Activiteiten Beleef Beweeg Geniet	48

Handleiding voor mijn belevingswijzer

Iedere persoon is uniek en heeft een eigen, specifieke beleving. Deze belevingswijzer is een richtingaanwijzer van uw beleving. Wie en wat is belangrijk in uw leven? Wat zijn uw voor- en afkeuren? Welke gewoonten en gebruiken hanteert u meestal? Hoe wil u bejegend worden? Hoe en waar wil u later verzorgd worden? Waarmee moeten de zorg- en hulpverleners rekening houden als zij u verzorgen? Al deze antwoorden en nog veel meer kan u invullen in dit document.

‘Niks moet, alles kan’. Deze belevingswijzer is zo opgesteld dat u zelf kiest wat u invult en open laat wat niet van toepassing is voor u. U bepaalt zelf op welk tempo en wanneer u dit document invult en met wie. U kan het document ook aanvullen met foto's, tekeningen, brieven, recepten, spreuken, anekdotes ... of in een doos bewaren met persoonlijke spulletjes.

U kan deze belevingswijzer samen invullen met iemand van uw familie. Indien u hulp heeft van een verzorgende, seniorenoppas of huishoudhulp kan u haar/hem ook vragen om u hierbij te helpen. Bepaal zelf wie eraan mag meewerken!

U kan deze belevingswijzer gebruiken om samen plezierige herinneringen op te halen over vroeger samen met uw dierbaren of met een zorg- of hulpverlener. Door dit document zorgt u ervoor dat uw verhalen niet verloren gaan.

Stel dat u op een bepaald moment niet meer in staat bent om zelf uw wensen te formuleren voor uw verzorging dan kan u op voorhand in deze wijzer toestemming geven aan uw mantelzorger(s), zorg- en hulpverleners om deze belevingswijzer te raadplegen. Zo kunnen zij voortdurend rekening houden met uw persoonlijke behoeften, mogelijkheden en voorkeuren. Bespreek dit ook met uw familieleden/vertrouwenspersonen zodat zij later uw wensen kunnen respecteren. Hoeveel te beter zij zich kunnen inleven in uw levenservaringen des te gemakkelijker kunnen zij persoonsgerichte en belevingsgerichte zorg op maat aanbieden. Op deze manier kunnen zij geborgenheid bieden, ‘zinnvolle’ contacten met u hebben en leuke activiteiten mogelijk maken.

Stamboom

Teken je stamboom met de volgende symbolen:



Man of zoon



Vrouw of dochter



Huwelijk + jaartal



Samenwonend (niet gehuwd)

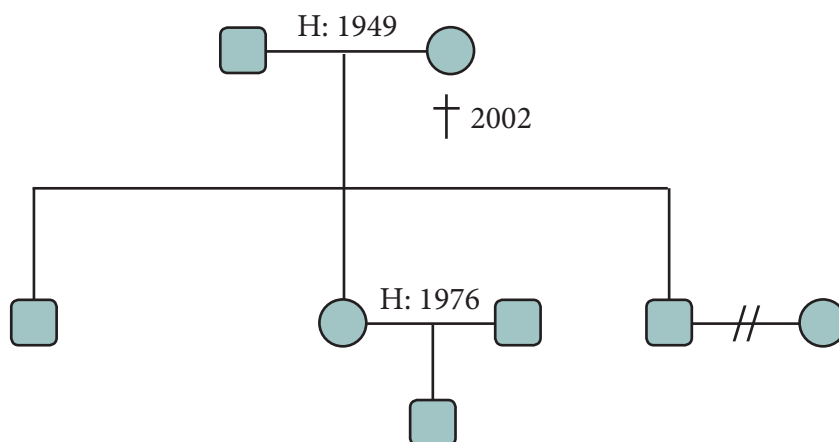


Scheiding



Overleden + jaartal

Voorbeeld



Vul je stamboom aan met lievelingsfoto's van jezelf en/of familieleden

Wie ik ben

Mijn volledige naam is

Het liefst wordt ik aangesproken met

Ik ben geboren in _____ op _____
als _____ kind van het gezin.

Mijn ouderlijk gezin

De naam van mijn moeder is _____

Haar beroep was _____

Mijn moeder leerde mij (belangrijke waarden) _____

Ik lijk op haar omdat _____

Ik herinner me mijn moeder als _____

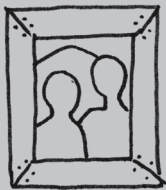
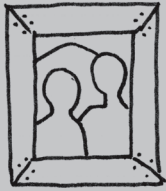
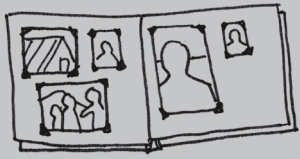
De naam van mijn vader is _____

Zijn beroep is/was _____

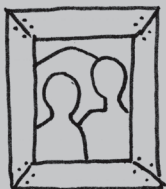
Mijn vader leerde mij (belangrijke waarden) _____

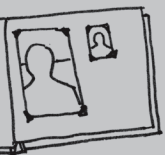
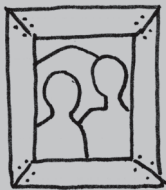
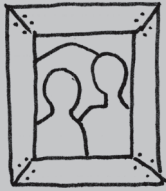
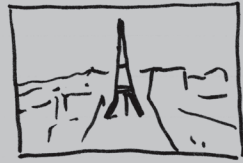
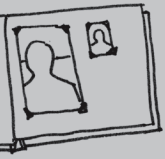
Ik lijk op hem omdat _____

Ik herinner me mijn vader als _____

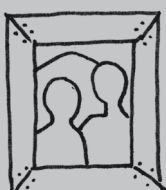


een plaats voor een paar van jouw favoriete foto's





een plaats voor een paar van jouw favoriete foto's



Jeugdijaren en schooltijd

Ik woonde tijdens mijn kindertijd en jeugd op volgende plaatsen _____

Ik herinner mij van de kleuter- en lagere school in _____ dat ik

Mijn lievelingsspeelgoed was _____

Mijn huisdier(en) was/waren _____

Ik herinner mij van mijn grootouders dat _____

Een leuke herinnering uit mijn kinderjaren is _____

en de volgende gevoelens komen hierbij naar boven _____

Een minder leuke herinnering uit mijn kinderjaren is _____

en de volgende gevoelens komen hierbij naar boven _____

Ik hielp thuis mee met _____

en ik vond dat _____

Ik wilde graag _____
_____ als beroep uitoefenen en dit lukt
mij of lukte mij niet omdat _____

Na mijn lagere school studeerde ik in _____
_____ en ik herinner mij van mijn studies
(humaniora – hogeschool – universiteit) dat ik _____

Buiten de schooluren was ik bezig met _____

Mijn idool was _____ omdat ik _____

Een leuke gebeurtenis/ervaring uit mijn jeugd is _____

en de volgende gevoelens komen hierbij naar boven _____

Een minder leuke gebeurtenis/ervaring uit mijn jeugd is _____

en de volgende gevoelens komen hierbij naar boven _____

Ik heb het ouderlijk huis verlaten op _____ leeftijd omdat _____



Oorlogsjaren

Ik herinner mij van mijn oorlogsjaren dat ik _____

en dat mijn familieleden _____

en de volgende gevoelens komen hierbij naar boven _____

Beroepsleven

Mijn eerste job was _____

en ik vond dat _____

Daarna heb ik nog gewerkt als en bij _____

en ik vond dat _____

en de volgende gevoelens komen hierbij naar boven _____

Ik heb dingen gedaan tijdens mijn job(s) waarop ik trots was namelijk _____

omdat _____

Ik had een goede/minder goede band met _____ omdat
_____ en ik vond dat _____

Ik ben gestopt met werken toen ik _____ jaar was omdat _____

en ik voelde mij daarbij _____

Gezinssamenstelling

Na het verlaten van mijn ouderlijk huis was ik:

- Alleenstaand
- Gehuwd
- Samenwonend

Als alleenstaande woonde ik in _____
_____ en ik vond het volgende belangrijk
in mijn leven _____

omdat _____

Ik leerde mijn partner/levensgezel kennen tijdens/op (met datum) _____

Volgende eigenschap van hem/haar vond ik belangrijk _____

omdat _____

Ik trouwde en/of ging samenwonen op _____ in _____

Ik herinner mij van mijn huwelijk of samenwonen _____

Het beroep van mijn partner/levensgezel is/was _____

In mijn huwelijk/samenwonen vond ik belangrijk dat _____

omdat _____

Ik ben gescheiden van mijn partner/levensgezel na ____ huwelijksjaren en ik vond dit

Daarna leerde ik een andere partner/levensgezel, kennen _____
en woonden wij samen in _____

Op mijn ____ (leeftijd) werd mijn eerste kind geboren en ik voelde mij _____

Mijn kind(eren) is/zijn + geboortedatum/-data _____

Het hebben van kinderen betekende voor mij _____

Ik heb mijn kinderen de volgende waarden proberen bij te brengen _____

Van de kindertijd en jeugd van mijn kinderen herinner ik mij (tradities en
gewoonten) _____

omdat _____

Mijn kleinkinderen is/zijn + geboortedatum/-data _____

Ik heb kunnen oppassen op volgende kleinkind(eren) _____

en heb dat ervaren als _____

Ik herinner mij mijn kleinkind(eren) als _____

Ik geef graag de volgende waarden door aan mijn kleinkind(eren) _____

Mijn achterkleinkind(eren) is/zijn + geboortedatum/-data _____

Ik herinner mij mijn achterkleinkind(eren) als _____

Ik geef graag de volgende waarden door aan mijn achterkleinkinderen _____

Gezinsleven

Mijn eerste woning na het verlaten van mijn ouderlijk huis was _____

(soort woning) in _____

Mijn andere woonplaatsen waren _____

Mijn rol in het gezin was om _____

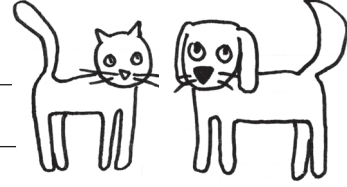
Mijn partner/levensgezel zijn/haar rol in het gezin was om _____

Vaste gewoontes in ons huishouden waren _____



Ons/onze kind(eren) had(den) volgende rol(len) _____

Wij hadden één of meerdere huisdieren: _____



en de zorg hiervoor werd opgenomen door _____



Dit/deze huisdier(en) betekende(n) voor mij _____

In mijn vrije tijd deed ik het volgende _____

samen met _____

Ik was aangesloten bij volgende verenigingen _____

Deze vrije tijd betekende voor mij _____

Ik herinner mij mijn vroegere hobby's als _____

Vriendschap betekende in mijn leven dat _____

In mijn leven heb ik veel belang gehecht aan (vriendschap, werk, liefde, geld, familie, creativiteit, geloof, ...) _____

omdat _____

Volgende ervaringen/gebeurtenissen in mijn gezin hebben een positieve indruk op mij gemaakt _____

omdat _____

Mijn gevoelens daarbij waren

Ik heb het moeilijk gehad in mijn leven met de volgende ervaringen/gebeurtenissen

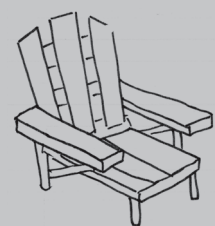
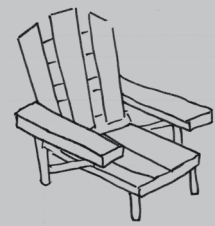
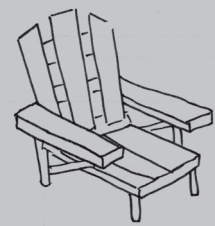
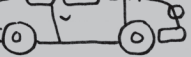
omdat _____

Mijn gevoelens daarbij waren _____

Ik heb deze negatieve ervaringen proberen te verwerken door _____

Het beste wat mij overkomen is zou ik omschrijven als _____

en ik heb er het volgende uit geleerd omdat _____



een plaats voor een paar van jouw favoriete foto's



Ervaringen met mijn geheugen

Op _____ (datum)

Ik heb moeilijkheden:

- met mijn geheugen
- met mijn concentratie
- om op een woord te komen
- om een gesprek te volgen
- met het vinden van de weg
- met het gebruik van apparaten/voorwerpen
- met het uitvoeren van handelingen
- met het herkennen van bepaalde geluiden
- met het herkennen van personen
- met het herkennen van voorwerpen

doordat ik het volgende bij mezelf opmerk _____

Hierbij voel ik mij _____

Ik gebruik graag hulpmiddelen of geheugensteuntjes zoals _____

in de volgende situaties _____

De huisarts/specialist heeft mij het volgende uitgelegd over de moeilijkheden met mijn geheugen _____

Ervaringen met mijn geheugen

Op _____ (datum)

Ik heb moeilijkheden:

- met mijn geheugen
- met mijn concentratie
- om op een woord te komen
- om een gesprek te volgen
- met het vinden van de weg
- met het gebruik van apparaten/voorwerpen
- met het uitvoeren van handelingen
- met het herkennen van bepaalde geluiden
- met het herkennen van personen
- met het herkennen van voorwerpen

doordat ik het volgende bij mezelf opmerk _____

Hierbij voel ik mij _____

Ik gebruik graag hulpmiddelen of geheugensteuntjes zoals _____

in de volgende situaties _____

De huisarts/specialist heeft mij het volgende uitgelegd over de moeilijkheden met mijn geheugen _____

Ervaringen met mijn geheugen

Op _____ (datum)

Ik heb moeilijkheden:

- met mijn geheugen
- met mijn concentratie
- om op een woord te komen
- om een gesprek te volgen
- met het vinden van de weg
- met het gebruik van apparaten/voorwerpen
- met het uitvoeren van handelingen
- met het herkennen van bepaalde geluiden
- met het herkennen van personen
- met het herkennen van voorwerpen

doordat ik het volgende bij mezelf opmerk _____

Hierbij voel ik mij _____

Ik gebruik graag hulpmiddelen of geheugensteuntjes zoals _____

in de volgende situaties _____

De huisarts/specialist heeft mij het volgende uitgelegd over de moeilijkheden met mijn geheugen _____

Persoonlijkheid – levensvisie

Hoe omschrijft u uw persoonlijkheid?

Ik ben meestal

- opgewekt / tevreden / positief
- somber / depressief / verdrietig / bedrukt / weemoedig / negatief
- angstig
- een doorzetter / optimist
- iemand die vlug opgeeft / iemand die de moed snel laat zakken / pessimist
- kalm / geïnteresseerd / meegaand
- opvliegend / prikkelbaar / ontevreden / vlug kwaad
- onverschillig
- stipt / ordelijk / eerder nonchalant
- druk bezig / rustig / eerder passief
- ik weet het niet
- _____
- _____
- _____
- _____

Mijn spraakzaamheid is veel / normaal / weinig

Ik ben eerder open / eerder gesloten

Mijn stemming wisselt soms van het ene moment op het andere

- ja
- neen

Wat kan de aanleiding zijn voor uw stemmingswisseling? _____

Maakt u zich vaak zorgen?

ja

neen

Ik maak mij wel eens zorgen over

financiële problemen

lichamelijke problemen

familiale problemen

Als ik iemand graag heb, laat ik dit op de volgende manier merken _____

Als ik iemand niet graag heb, laat ik dit op de volgende manier merken _____

Ik wil dat iedereen van mij weet dat _____

Een voor mij toepasbare lijfspreuk of levensmotto is _____

Ik vind houvast in momenten van tegenslag door _____

Mijn geloofsovertuiging is _____
en ik beleef dit op de volgende manier (bidden, bezoek aan gebedshuis, misviering
radio, ...) _____

Ik hecht veel belang aan volgende rituelen (kruisje geven bij slapen gaan, kruisteken
maken voor het eten, ...) _____

Huidige leefsituatie en relaties

Als ik mijn verjaardag vier vind ik het belangrijk dat _____

Ik spreek volgende talen _____

Momenteel woon ik in _____ en dit sinds _____

Mijn huis is voor mij een thuis omdat _____

Ik zou graag nog eens gaan naar het huis in _____

_____ omdat _____

Mijn partner/levensgezel is (naam) _____

Mijn partner/levensgezel is overleden sinds _____ en ik ervaar dit als

Ik herinner mijn partner/levensgezel als een persoon die _____

Ik heb nu nog een goede band met volgende broer(s) en zus(sen) _____

omdat _____

Ik heb een goede band met volgend(e) kind(eren) _____

omdat _____

Volgend(e) kind(eren) wonen in mijn buurt in _____

Volgend(e) kind(eren) wonen niet in mijn buurt maar in _____

Ik heb een goede band met volgend(e)kleinkind(eren) _____

omdat _____

Ik heb een goede band met volgende(e) (achter)kleinkinderen _____

omdat _____

Eén of meerdere belangrijke personen in mijn leven zijn _____

omdat _____

Ik krijg hulp/ondersteuning van (broers/zussen/kinderen/kleinkinderen/
achterkleinkinderen of andere kennissen die geen professionele hulpverleners zijn)

en ik ervaar dat als _____

Ik krijg graag bezoek van _____

Ik vind lichamelijk contact zoals een knuffel of een aanraking _____

Bij de volgende personen voel ik mij geborgen en veilig _____

Over de volgende ervaringen/gebeurtenissen van vroeger wil ik nog graag praten

omdat _____

Over de volgende ervaringen/gebeurtenissen van vroeger wil ik niet meer praten

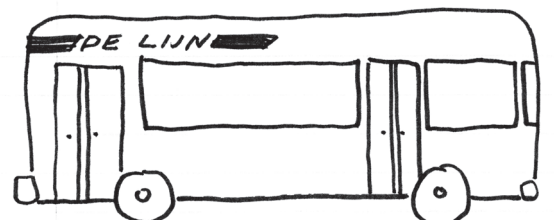
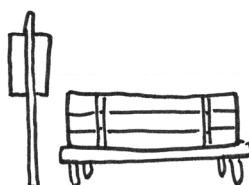
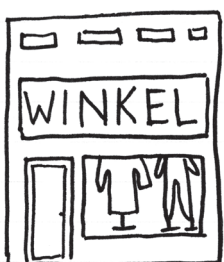
Ervaringen in mijn leven waar ik veel plezier aan had, zijn/waren _____

Ik zou in mijn leven nog graag eens _____

Ik/wij hebben één of meerdere huisdieren _____

De zorg hiervoor wordt opgenomen door _____

Dit/deze huisdier(en) beteken(t)(en) voor mij _____



Leefgewoonten

(eten, slapen, toilet, ...)

Ik sta graag op om ____ u en heb veel/weinig tijd nodig om wakker te worden.

Een vast ritueel als ik wakker word is _____

Ik heb vaak/nooit een ochtendhumeur.

Gedurende/tijdens de voormiddag eet en drink ik nog graag _____

Ik ontbijt graag om ... u en eet en drink dan graag het volgende wel of niet in
gezelschap _____

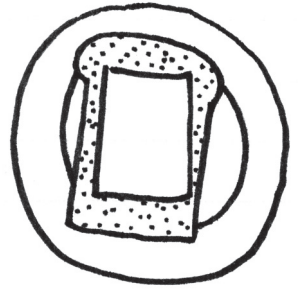
Wat ik zeker niet lust bij het ontbijt is _____

Ik eet 's middags graag om ____ u een warme maaltijd/broodmaaltijd.

Bij de warme maaltijd eet ik mijn soep om ____ - u en de rest om ____ - u

Als warme maaltijd eet ik en drink ik heel graag _____

Wat ik zeker niet lust bij de warme maaltijd is _____



Als broodmaaltijd eet ik en drink ik heel graag _____

Wat ik zeker niet lust bij de broodmaaltijd _____

Ik doe graag een middagdutje op bed / in een relaxzetel / op de sofa / in de woonkamer / in de veranda / of _____

_____ om _____ u gedurende _____ u/min.

Als vieruurtje eet en drink ik graag _____



's Avonds eet ik graag om _____ u een warme maaltijd/broodmaaltijd en ik drink daarbij graag _____



Ik ben eerder een trage eter / normale / eerder een snelle eter.

Ik snoep graag het volgende _____

Ik mag het volgende niet eten omwille van mijn allergie _____

Ik moet het volgende dieet volgen _____



Ik kook zelf nog graag zonder hulp / met hulp van derden.

Ik wil graag helpen bij het klaarmaken van het eten en het volgende doen _____

's Avonds ga ik graag slapen om _____ u in of op _____

Voor het slapen gaan eet en drink ik nog graag _____

Mijn gewoontes/rituelen alvorens ik in bed kruip zijn _____

Ik sta 's nachts op

om te drinken

om naar het toilet te gaan

Mijn houding voor het inslapen is meestal op mijn _____

Ik slaap graag

- op mijn _____
- aantal kussens _____
- in een donkere kamer
- met een nachtlamp aan
- naakt
- nachtkledij: _____
- _____

Ik wens gewassen te worden

- in bad
- in de douche
- aan de lavabo

Ik hou van

- warm water
- lauw water
- koud water

Ik heb een vaste dag om in bad/in de douche te gaan op _____

Andere opmerkingen m.b.t. het wassen zijn _____

Ik heb het moeilijk met het aanvaarden van hulp bij mijn persoonlijke verzorging (wassen, toiletbezoek,...)

ja

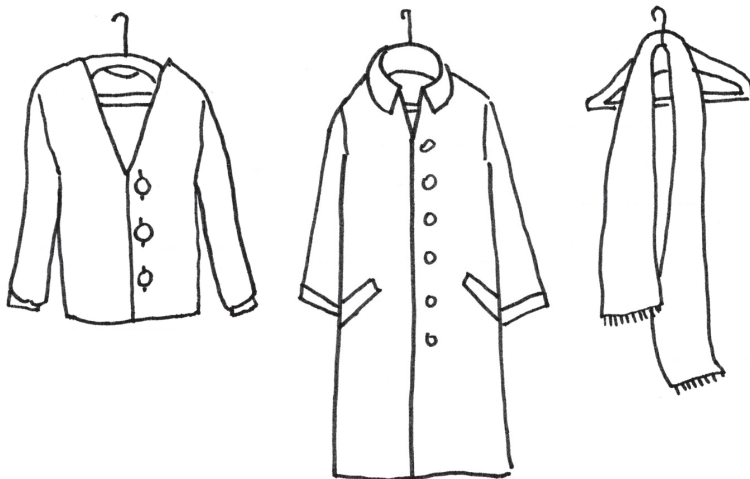
neen

Belangrijk om te weten voor mensen die mij helpen is _____

Ik scheer mij

met scheermesje

met scheerapparaat



Ik kies graag zelf mijn kleding

ja

neen

Het liefste van kleding draag ik _____

De volgende kleding draag ik niet graag _____

Ik besteed veel aandacht aan mooie kleren:

ja

neen

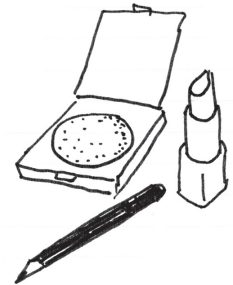
Ik ga _____ maal per week/14 dagen/maand naar de kapper

Ik laat mijn handen graag verzorgen door _____

Ik laat mijn voeten graag verzorgen door _____

Ik laat mijn gelaat verzorgen door _____

Voor make-up gebruik ik graag de volgende producten _____



Ik hou van de volgende parfum(s) _____

Ik draag graag de volgende juwelen _____

Ik besteed graag aandacht aan _____

Ik ben een roker

ja

neen

Ik heb vroeger gerookt maar ben gestopt sinds _____

Mijn leefomgeving

Ik ben aan de volgende voorwerpen erg gehecht en zou ze niet kunnen missen (bvb. favoriete zetel of stoel) _____

omdat _____

Volgende voorwerpen geven mij een gevoel van veiligheid omdat _____

Volgende situaties geven mij een bedreigend of onzeker gevoel _____

Thuis zit ik graag op de volgende plaatsen _____

om te (om wat te doen?) _____

In mijn huis kom ik tot rust op de volgende plaatsen _____

Buiten mijn huis kom ik tot rust op de volgende plaatsen _____

Ik voel mij thuis in mijn huis omdat _____

Mijn lievelingskleur is _____

Activeiten Beleef Beweeg Geniet

Volgende activiteiten vind ik leuk

- uitstappen
 - familie bezoeken
 - uit eten gaan
 - marktbezoek
 - winkelen
 - huishoudelijke activiteiten _____
 - knutselen _____
 - in de tuin werken _____
 - film / toneel / concerten _____
 - muziek genre _____
-



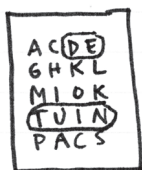
favoriete groep/zanger(es): _____

Lievelingslied(jes): _____



Op de

radio / met Cd's / platen / cassettes



achtergrondmuziek

zingen samen/alleen

zingen in koor

dansen

tv kijken op zender(s) _____

tv kijken naar programma's _____

tv kijken naar series) _____

sport _____

wandelen

fietsen

zwemmen

biljarten

boeken / tijdschriften / kranten lezen

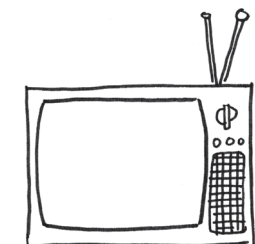
gezelschapspelen / kaarten

puzzelen / kruiswoordraadsels / denksport

foto's bekijken

handwerk

andere _____



Ik help graag mee met de volgende huishoudelijke taken _____

Ik geniet als ik de volgende activiteiten kan doen _____

samen met _____

Volgende activiteiten vind ik niet leuk: _____

Ik ben nog lid van de volgende vereniging _____

_____ en neem deel aan de volgende activiteiten

telkens op _____

Ik praat graag over _____

Ik praat helemaal niet graag over _____

Ik vertel graag over vroeger aan de hand van _____

In mijn buurt kan ik deelnemen aan volgende activiteiten die ik leuk vind _____

Bij volgende activiteiten heb ik graag hulp op de volgende manier bv vervoer,
medespeler _____

Om bepaalde activiteiten te kunnen blijven uitvoeren maak ik gebruik van volgende
ondersteuning of hulpmiddelen _____

Om mijn lichamelijke conditie op peil te houden doe ik graag de volgende activiteiten

Ik word rustig van _____

Weekplanning

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
voormiddag							
namiddag							
avond							

Maandag

Activiteit/afspraken	Hoe laat?	Waar?	Met wie?

Dinsdag

Activiteit/afspraken	Hoe laat?	Waar?	Met wie?

Woensdag

Activiteit/afpraak	Hoe laat?	Waar?	Met wie?

Donderdag

Activiteit/afpraak	Hoe laat?	Waar?	Met wie?

Vrijdag

Activiteit/afpraak	Hoe laat?	Waar?	Met wie?

Zaterdag

Activiteit/afpraak	Hoe laat?	Waar?	Met wie?

Zondag

Activiteit/afpraak	Hoe laat?	Waar?	Met wie?

Toestemming tot raadplegen van mijn belevingswijzer

_____ (naam en voornaam)

geeft toestemming aan _____

om zijn/haar belevingswijzer te raadplegen.

Datum:

Handtekening:

