

# UW LEVEN IN VRIJHEID EN VEILIGHEID

## IN GESPREK MET OUDEREN

## OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID IN HUN LEEFDOMEINEN

### Bedoeling

Ouderen die dagelijks gebruik maken van zorg, ervaren vaak beperkingen in hun vrijheid. Zij komen in situaties terecht die minder veilig zijn. Maar vrijheid en veiligheid zijn voor iedereen belangrijk. Met dit Vragenspel kunt u uw mening hierover vormen. Zo nodig met ondersteuning van naasten en zorgverleners.

### Voorbereiding

De schijf van 5 en schrijfmateriaal (pen).  
Vraag zo nodig uw familie of een cliëntondersteuner om u te helpen.

### Recepten voor toepassing

#### 1. Voor uzelf, als u cliënt bent

Bekijk de schijf van vijf van uw leefdomeinen. Vul in wat voor u belangrijk is, als het gaat om uw vrijheid en veiligheid. Hieronder staan voorbeeldvragen.

##### Uw persoonlijke leefstijl

- wat betekende vrijheid vroeger voor u?
- hoe is het nu?
- wanneer hebt u een goede dag?

##### Uw contacten en relaties

- welke mensen geven een gevoel van veiligheid?
- bij wie kunt u zichzelf zijn?
- wat hebt u nodig om deze mensen te zien?

##### Uw activiteiten

- welke bezigheden geven een gevoel van vrijheid?
- welke bezigheden zijn fijn voor u?
- wanneer hebt u plezier?

##### Uw omgeving

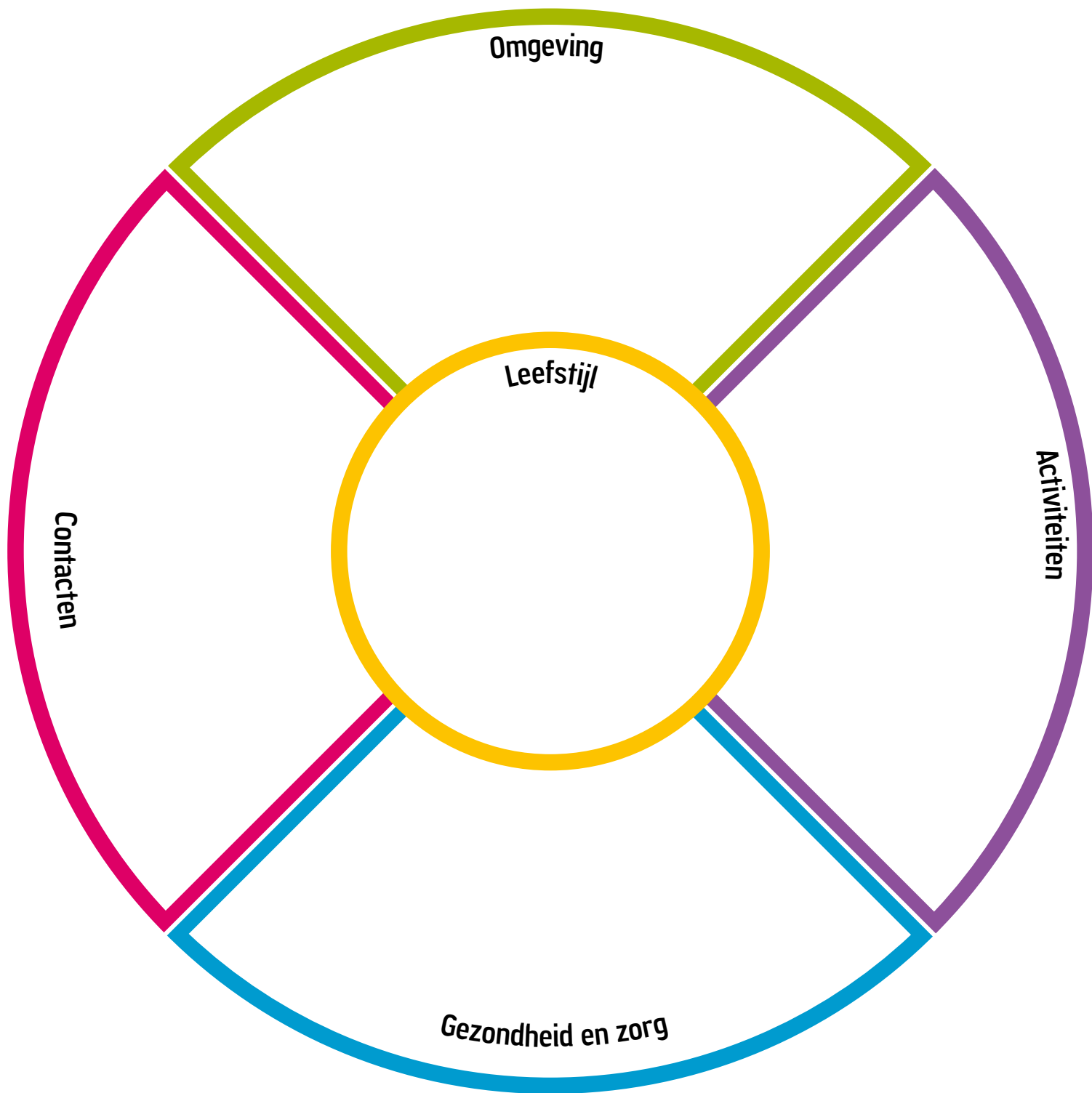
- wat hebt in uw kamer/omgeving nodig om u vrij te voelen
- wat hebt u nodig om vrij te zijn?
- wat hebt u nodig om weg te kunnen?






##### De zorg die u krijgt

- welke zorg geeft u een veilig gevoel?
- wanneer voelt u zich minder veilig?
- wanneer helpt zorg u om uzelf vrijer te voelen?

Vertel uw mening of ervaring, schrijf het op. Bespreek de uitkomst dat met uw zorgverleners en omgeving. Wie kan wat bijdragen? Wat wilt u zelf doen? Zet de uitkomst in uw (zorg)leefplan of vraag anderen dat te doen.

# Wat hebt u nodig om uzelf vrij en veilig te voelen?



-  Mijn omgeving
-  Belangrijke activiteiten
-  Mijn gezondheid en zorg die belangrijk is
-  Belangrijke contacten voor mij
-  Mijn persoonlijke leefstijl