

Groningen Welbevinden Indicator

- in gesprek met ouderen over hun leefplezier -

Karin Knuvers
Marijke Kastermans
KenK

In opdracht van het UMCG, in het kader van het Programma Ouderenzorg, een gezamenlijk project van UMCG, Menzis en de Eveen Groep.
Bij het ontwikkelen van de Groningen Welbevinden Indicator is voortgebouwd op het basisinstrument welbevinden, dat in 2006 ontwikkeld is voor het project 'Bouwen aan leefbaarheid' door de Provinciale Groninger Stichting 'Het Groene Kruis'.

Instructie

Deze lijst met gesprekspunten helpt je om in gesprek te komen met een oudere over hoe de oudere het leven op dit moment ervaart. Je kunt nagaan aan welke gebieden de oudere plezier beleeft, bijvoorbeeld het 'genieten van eten en drinken' of 'actief zijn' en of hij of zij hier tevreden mee is. Je kunt vervolgens nagaan waar eventuele knelpunten liggen. Bij deze lijst horen 8 kaartjes waarop de gebieden vermeld staan.

De vragenlijst bestaat uit drie stappen:

Stap 1: welke gebieden belangrijk zijn voor de oudere.

Stap 2: is de oudere ook tevreden over de belangrijke gebieden.

Stap 3: nagaan waarom de oudere een bepaald gebied belangrijk vindt en wat eventuele knelpunten zijn.

Belangrijk is dat je, vooral bij stap 3, in gesprek komt met de oudere. Bij stap 3 worden suggesties genoemd waar je in het gesprek op door kunt vragen.

Bedenk op basis van het gesprek samen met de oudere oplossingen voor mogelijke knelpunten.

Verwerk tot slot alle informatie in het zorgleefplan van de oudere.

Stap 1 Wat vindt de oudere belangrijk?

Leg de 8 kaartjes met de Leefplezier gebieden voor de cliënt op tafel.

Vertel: Op deze kaartjes worden 8 gebieden genoemd die belangrijk kunnen zijn voor het gevoel van welbevinden. Het aantal gebieden dat belangrijk is verschilt per persoon en per moment. U kunt alle 8 gebieden belangrijk vinden, maar ook maar 2 of 3. En sommige mensen vinden geen enkel gebied belangrijk.

Vraag: welke gebieden zijn op *dit moment voor u* belangrijk?
(laat de oudere deze kaartjes pakken)

- Genieten van eten en drinken
- Lekker slapen en rusten
- Plezierige relaties en contacten
- Actief zijn
- Jezelf redden
- Jezelf zijn
- Je gezond voelen van lichaam en geest
- Plezierig wonen
- Ik vind geen van deze gebieden belangrijk

Stap 2 Is de oudere tevreden?

Let op: In stap 2 gaat het alleen om die gebieden waarvan de oudere bij stap 1 de kaartjes heeft gepakt (die de oudere dus belangrijk vindt).

- **Is 'Genieten van eten en drinken' aangekruist? Vraag dan:
Geniet u van eten en drinken?**
 - Ja, ik ben hier tevreden mee
 - Nee, het kan beter

- **Is 'Lekker slapen en rusten' aangekruist? Vraag dan:
Slaapt en rust u lekker?**
 - Ja, ik ben hier tevreden mee
 - Nee, het kan beter

- **Is 'Plezierige relaties en contacten' aangekruist? Vraag dan:
Bent u tevreden over uw relaties en contacten met anderen?**
 - Ja, ik ben hier tevreden mee
 - Nee, het kan beter

- **Is 'Actief zijn' aangekruist? Vraag dan:
Bent u tevreden over de activiteiten die u doet?**
 - Ja, ik ben hier tevreden mee
 - Nee, het kan beter

- **Is 'Jezelf redden' aangekruist? Vraag dan:
Kunt u zichzelf redden?**
 - Ja, ik ben hier tevreden mee
 - Nee, het kan beter

- **Is 'Jezelf zijn' aangekruist? Vraag dan:
Kunt u zichzelf zijn?**
 - Ja, ik ben hier tevreden mee
 - Nee, het kan beter

- **Is 'Je gezond voelen van lichaam en geest' aangekruist? Vraag dan:
Voelt u zich gezond van lichaam en geest?**
 - Ja, ik ben hier tevreden mee
 - Nee, het kan beter

- **Is 'Plezierig wonen' aangekruist? Vraag dan:
Woont u plezierig?**
 - Ja, ik ben hier tevreden mee
 - Nee, het kan beter

Ga voor elk gebied dat de oudere belangrijk vindt naar stap 3 van het desbetreffende gebied.

Stap 3: Genieten van eten en drinken

‘Genieten van eten en drinken’ is belangrijk voor de oudere. In deze stap ga je na waarover de oudere tevreden of ontevreden is. Pak telkens het betreffende kaartje erbij.

Kijk of de oudere geniet van het eten en drinken (stap 2).

Stel dan de volgende open vraag: Waarover bent u (niet) tevreden?

Suggesties om eventueel op door te vragen:

- **Eetlust en smaak;** bijvoorbeeld eetlust (goed, misselijkheid, pijn, te weinig activiteiten en daarom geen honger), lekker smaken van eten of drinken, manier van serveren, kunnen ruiken, proeven
- **Omstandigheden;** bijvoorbeeld alleen willen eten, samen met anderen willen eten, andere plek eten, te lichte of te donkere omgeving
- **Zelf kunnen bepalen;** wat, hoeveel, wanneer, hoe (snel, langzaam) er gegeten wordt, omgaan met dieet of meer/minder drinken
- **Lukt het eten en drinken (klaarmaken);** kunnen of willen koken, zelfstandig kunnen eten en drinken, meer of minder hulp willen, kunnen verdragen van eten, pijn in de mond of bij het slikken, moeite met slikken, last van (kunst)gebit, knoeien vervelend vinden, hulpmiddelen

Beschrijf welke aspecten bijdragen aan de (on)tevredenheid van de oudere:

Wat gaat goed:

Wat gaat niet goed:

Stap 3 Lekker slapen en rusten

'Lekker slapen en rusten' is belangrijk voor de oudere. In deze stap ga je na waarover de oudere tevreden of ontevreden is. Pak telkens het betreffende kaartje erbij.

Kijk of de oudere lekker rust en slaapt (stap 2).

Stel de volgende open vraag: Waarover bent u (niet) tevreden?

Suggesties om eventueel op door te vragen:

- **Zelf kunnen bepalen en doen;** zelf bepalen wanneer je slaapt of rust; (zelfstandig) in en uit bed komen, vaste gewoontes rondom het slapen, gewenste slaaphouding aan kunnen nemen, niet in voorgeschreven houding kunnen slapen
- **Omgevingsfactoren;** te licht/donker in kamer waar geslapen wordt, lawaai, te koud/warm, matras, kussen, dekens/dekbed zijn niet prettig
- **Kwaliteit van slapen;** piekeren of zorgen maken, dromen, onrust, licht/vast slapen, doorslapen, inslapen, niet uitgerust zijn, ongewild overdag slapen, pijn
- **Evenwicht tussen activiteiten en rust;** te weinig/te veel activiteiten

Beschrijf welke aspecten bijdragen aan de (on)tevredenheid van de oudere:

Wat gaat goed:

Wat gaat niet goed:

Stap 3 Plezierige relaties en contacten

'Plezierige relaties en contacten' zijn belangrijk voor de oudere. In deze stap ga je na waarover de oudere tevreden of ontevreden is. Pak telkens het betreffende kaartje erbij.

Kijk of de oudere tevreden is over zijn of haar relaties en contacten (stap 2).

Stel de volgende open vraag: Waarover bent u (niet) tevreden?

Suggesties om eventueel op door te vragen:

- **Hoeveelheid contacten;** iemand om je heen missen, weinig mensen om activiteiten te doen, moeilijk relaties aan kunnen gaan,
- **Onderhouden van contacten en relaties;** om kunnen gaan met benodigde apparatuur, deur niet uitkomen door beperkingen, verstaanbaar kunnen maken, anderen kunnen verstaan, onzekerheid, moeilijk kunnen uiten, moeite met contacten onderhouden
- **Hoe contacten en relaties worden ervaren;** rol binnen gezin/relatie/familie, storen aan mensen in de omgeving, zorgen maken over anderen, schamen over uiterlijk of beperking, begrepen of gewaardeerd voelen, ergens bij horen, niet voldoende steun krijgen, onzeker zijn over wat de kinderen hebben meegekregen in dit leven, seksuele leven, intimiteit, respect ervaren van zorgverleners, verhaal kwijt kunnen, teveel mensen om je heen hebben, zwaar vinden om voor anderen te moeten zorgen

Beschrijf welke aspecten bijdragen aan de (on)tevredenheid van de oudere:

Wat gaat goed:

Wat gaat niet goed:

Stap 3 Actief zijn

'Actief zijn' is belangrijk voor de oudere. In deze stap ga je na waarover de oudere tevreden of ontevreden is. Pak telkens het betreffende kaartje erbij.

Kijk of de oudere tevreden is over de activiteiten die hij of zij doet (stap 2).

Stel de volgende open vraag: Waarover bent u (niet) tevreden?

Suggesties om eventueel op door te vragen:

- **Leuke activiteiten;** bewegen/sporten, dagje/avondje uit, vakantie, dingen die je leuk vindt (hobby's, muziek, lezen, spelletjes doen), (vrijwilligers)werk, cursus of scholing
- **Het kunnen uitvoeren van activiteiten;** er niet toe kunnen zetten dingen te ondernemen, beperkingen die belemmeren
- **Hoe activiteiten worden ervaren;** als ontspanning, nuttig bezig zijn, afhankelijk van anderen zijn, niet mee durven doen, weinig leuke activiteiten te vinden, te veel om aan mee te doen

Beschrijf welke aspecten bijdragen aan de (on)tevredenheid van de oudere:

Wat gaat goed:

Wat gaat niet goed:

Stap 3 Jezelf redden

‘Jezelf redden’ is belangrijk voor de oudere. In deze stap ga je na waarover de oudere tevreden of ontevreden is. Pak telkens het betreffende kaartje erbij.

Kijk of de oudere zichzelf kan redden (stap 2).

Stel de volgende open vraag: Waarover bent u (niet) tevreden?

Suggesties om eventueel op door te vragen:

- **Omgevingsfactoren;** uit de voeten kunnen in woning en/of omgeving, hulpmiddelen, uit de voeten kunnen met apparatuur, trap op of af kunnen komen
- **Activiteiten kunnen uitvoeren en gewoonten;** persoonlijke verzorging, koken, huishoudelijke bezigheden, eten en drinken, boodschappen doen, ergens heen moeten, maar geen vervoer hebben, (financiële) administratie, onderhoud huis en tuin, kunnen doen van de gewenste activiteiten, aandacht kunnen besteden aan uiterlijk
- **Hoe wordt zorg krijgen en jezelf redden ervaren;** geen hulp willen of er niet om durven vragen, niemand weten om hulp aan te vragen, niet naar buiten durven (onveilig voelen, angst om te vallen), ontevreden over hoeveelheid en/of kwaliteit van de hulp

Beschrijf welke aspecten bijdragen aan de (on)tevredenheid van de oudere:

<p>Wat gaat goed:</p> <p>Wat gaat niet goed:</p>

Stap 3 Jezelf zijn

'Jezelf zijn' is belangrijk voor de oudere. In deze stap ga je na waarover de oudere tevreden of ontevreden is. Pak telkens het betreffende kaartje erbij.

Kijk of de oudere zichzelf kan zijn (stap 2).

Stel de volgende open vraag: Waarover bent u (niet) tevreden?

Suggesties om eventueel op door te vragen:

- **Hoe de oudere in het leven staat;** geloof, levensovertuiging, wat belangrijk gevonden wordt kunnen realiseren, wereld om je heen kunnen herkennen, idee hebben zinvolle bijdrage te kunnen leveren aan maatschappij, huisgenoten of leven van naasten, de dingen kunnen doen zoals je dat zelf wilt
- **Prettig voelen in relatie met de omgeving en anderen;** prettig voelen in buurt, met de buren, kunnen praten over verleden, eigen leven, datgene wat je bezighoudt, respecteren van privacy, eigen keuzes kunnen maken, geaccepteerd voelen door anderen, bemoeizucht van anderen, moeilijk voor je zelf kunnen kiezen (bijv. in relatie tot zorgen voor een ander)

Beschrijf welke aspecten bijdragen aan de (on)tevredenheid van de oudere:

Wat gaat goed:

Wat gaat niet goed:

Stap 3 Je gezond voelen van lichaam en geest

‘Je gezond voelen van lichaam en geest’ is belangrijk voor de oudere. In deze stap ga je na waarover de oudere tevreden of ontevreden is. Pak telkens het betreffende kaartje erbij.

Kijk of de oudere zich gezond voelt van lichaam en geest (stap 2). Het gaat hierbij niet om de klacht, maar vooral om of de oudere door die klacht belemmerd wordt, de last die wordt ervaren.

Stel de volgende open vraag: Waarover bent u (niet) tevreden?

Suggesties om eventueel op door te vragen:

- **Belemmerd worden door lichamelijke problemen;** zien, horen, vermoeidheid, conditie, pijn, misselijkheid/braken, gewicht, benauwdheid, bewegen, obstipatie, ongewild urineverlies
- **Belemmerd worden door geestelijke problemen;** angst of onzekerheid, verdriet, gedragsveranderingen, boosheid, verwardheid, somberheid (depressief voelen), onthouden, begrijpen, oriënteren, concentreren, ordenen en structureren

Beschrijf welke aspecten bijdragen aan de (on)tevredenheid van de oudere:

Wat gaat goed:

Wat gaat niet goed:

Stap 3 Plezierig wonen

'Plezierig wonen' is belangrijk voor de oudere. In deze stap ga je na waarover de oudere tevreden of ontevreden is. Pak telkens het betreffende kaartje erbij.

Kijk of de oudere plezierig woont (stap 2).

Stel de volgende open vraag: Waarover bent u (niet) tevreden?

Suggesties om eventueel op door te vragen:

- **Ligging en voorzieningen;** hoeveelheid voorzieningen in de buurt/het huis, wens tot verhuizen, ander uitzicht
- **Toegankelijkheid;** met stok/rollator in huis kunnen lopen, de deur uitkomen
- **Ervaren van appartement en huis;** te licht/te donker, aangenaam zijn in huis (vocht, temperatuur, droogte), lawaai/stilte, angst voor brand of inbraak, (angst om te) vallen, onrust, contact/ruzie buren, gevoel dat muren op je afkomen, naar buiten kunnen kijken, jezelf kunnen redden in huis, ongezellig in huis, stil in huis, rommel in huis, angst om te moeten verhuizen
- **Onderhoud;** huis schoonhouden en kunnen onderhouden, klusjes

Beschrijf welke aspecten bijdragen aan de (on)tevredenheid van de oudere:

Wat gaat goed:

Wat gaat niet goed: