

HET LEVENSBOEK

Zakboekje met een omschrijving
en praktische tips



Bewustwording over palliatieve zorg bij dementie

Het levensboek

Levensboeken helpen om in beeld te brengen wie een bewoner of cliënt is en geweest is.

Wat heeft iemand meegemaakt? Wat is kenmerkend voor diegene? Wat doet hij of zij graag?

Het maken van een levensboek hoeft niet ingewikkeld te zijn. Maak het boek samen met bewoners/cliënten en mantelzorgers. Ook zijn er 'kant en klare' levensboeken die je kunt gebruiken.

Voorbeelden van levensboeken

Titel	Te bestellen via	Kosten
Reis door de tijd	www.meme.nl	€ 19,95
Mam, vertel eens	www.bol.com	€ 20,99
Pap, vertel eens	www.bol.com	€ 20,99
Mijn levensverhaal	www.bol.com	€ 15,99
Mijn leven in kaart: Met ouderen in gesprek over hun levensverhaal	www.bol.com	€ 27,90
Met oudere migranten in gesprek over hun levensverhaal: Mijn leven in kleur	www.bol.com	€ 25,95
In gesprek met mensen met dementie: De kracht van persoonlijke verhalen	www.bol.com	€ 48,95
Levensalbum	www.dementie-winkel.nl	€ 21,90

Zie voor meer levensboeken en andere ondersteunende informatie ook:

<https://www.bsl.nl/levensverhalen-levensboeken/>

<https://btsg.nl/het-levensboek/>

<http://www.josefranssen.nl/content/levensverhalen/levensboeken/>

Tips - Het maken van een levensboek

Het begin

Geef uitleg aan de bewoner/cliënt en zijn of haar naasten over het levensboek.

Vraag of zij hieraan willen (mee)werken.

Wie maakt het levensboek met de bewoner/cliënt?

Dit hangt af van de situatie en voorkeuren.

Het liefst een vertrouwd persoon.

Dat kan een mantelzorgers zijn, maar ook een betrokken zorgprofessional.

Ga in gesprek

Wat is het levensverhaal van de persoon? Wat heeft iemand allemaal meegemaakt? Ga in gesprek!

Kijk voor inspiratie eens naar de gesprekshulp met pictogrammen.

Maak afspraken

Stem samen af (met het zorgteam, met mantelzorgers) wie het levensboek maakt;

wie erin mogen kijken;

door wie en waar het wordt bewaard.

Houd het simpel

Gebruik een simpel format.

Gebruik eventueel (kopieën van) foto's en knipsels.

Stel zelf niet te veel eisen aan het boek. Alles is goed.

Tips - Het levensboek in de zorg

Aanknopingspunten

Gebruik het levensboek om een gesprek te starten.

Vraag bijvoorbeeld naar foto's of teksten in het boek.

Verdiepende gesprekken

Leer door gesprekken over het levensverhaal wie iemand is en geweest is.

Ook in het maakproces brengt dit je dichterbij tot de bewoner/cliënt.

LSD: Luisteren, Samenvatten, Doorvragen

Luisteren: toon interesse, neem een open houding aan.

Samenvatten: laat zien dat je luistert en check dat je hebt begrepen wat iemand verteld heeft.

Doorvragen: om meer te weten te komen over gevoelens, gedachten, meningen, ...

Levensverhaal in de zorg

Als bron van inspiratie.

Sluit aan bij de interesses, geschiedenis en het karakter van iemand.

De kleine dingen

Kleine gebaren hebben soms grote effecten.

Als je een bewoner/cliënt goed kent, kun je diegene nét anders benaderen.

Ben je zorgprofessional? Mantelzorg? Wil je in de zorg voor iemand met dementie een levensboek gaan gebruiken?

Dit 'zakboekje' is ontwikkeld binnen het DEDICATED project. De tips kunnen je helpen om een levensboek te maken met mensen met dementie en deze te gebruiken in de zorg.

Onthoud dat...

... het levensboek kan veranderen en er kunnen met de tijd steeds nieuwe dingen worden toegevoegd.

... het levensboek geen vervanging is van 'echt' persoonlijk contact. Het is een hulpmiddel. Blijf steeds nieuwsgierig naar wie iemand is!



Opmaak: Sascha Bolt

Contact: s.bolt@maastrichtuniversity.nl

