

# Zingevende daginvulling

## Informatie voor cliënten en naasten



Betekenisvol deelnemen aan de samenleving is voor iedereen belangrijk. Dit is ook zo als je langdurig zorg ontvangt. In de langdurige zorg wordt vaak gesproken over dagbesteding. Het gaat dan meestal over begeleide groepsactiviteiten 10:00 tot 16:00 uur. Maar een dag kan natuurlijk op nog veel meer manieren worden ingevuld. Ook start de dag niet om 10:00 en eindigt deze ook niet om 16:00. Daarom zal er hier gesproken worden over daginvulling, niet over dagbesteding.



### Wat is zingevende daginvulling?

Het is belangrijk dat je daginvulling goed aansluit op jouw wensen en behoeften. Dit betekent dat wat je nodig hebt, past bij wat er wordt aangeboden. Daginvulling moet ook zingevend zijn. Bij zingeving gaat het om het gevoel dat wat je doet in je leven waardevol is of betekenis heeft. Als de daginvulling goed aansluit bij jouw behoeften én je zingeving biedt, dan is dit een zingevende daginvulling.

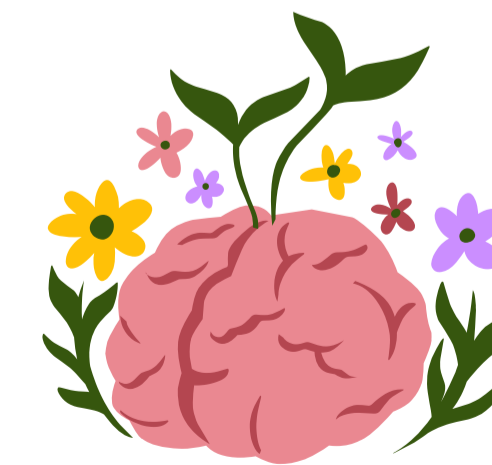


### Waarom is zingevende daginvulling belangrijk?

Zingevende daginvulling bestaat uit activiteiten die aansluiten bij jouw talenten, behoeften en wensen. Ook past het bij wie je bent of was. Een zingevende daginvulling draagt hierdoor bij aan je levenskwaliteit en maakt je gelukkiger.



Mensen met een (chronische) beperking hebben recht op een gelijke behandeling en gelijkwaardig meedoen. Net als ieder ander persoon. Zingevende daginvulling kan een manier zijn om mensen met een beperking meer mee te laten doen in de samenleving en om hun talenten tot uiting te brengen. Ook verbetert dit de kwaliteit van leven van mensen met een beperking.

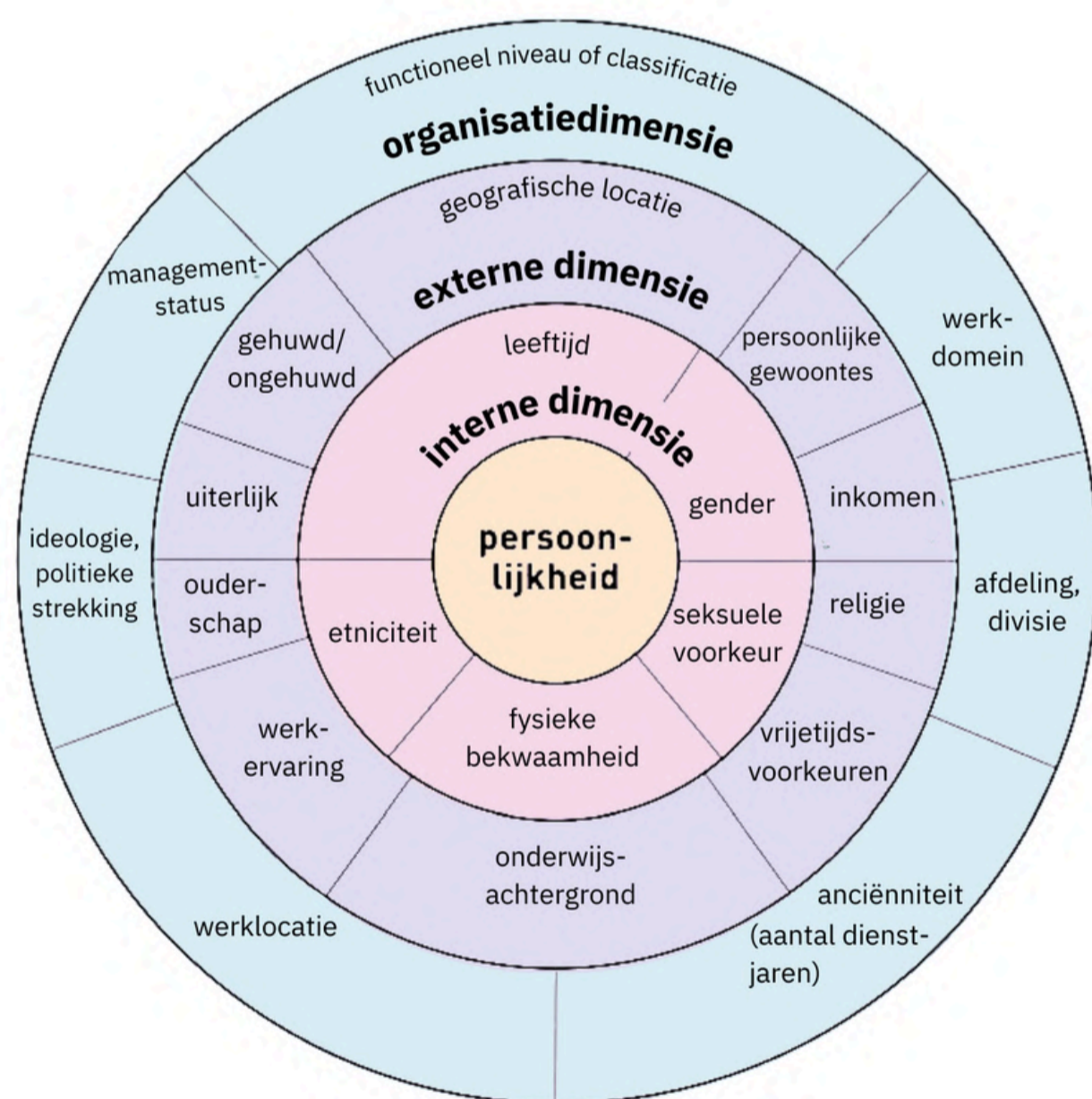


Het op tijd opmerken van zingevingsproblemen kan helpen mentale gezondheidsproblemen zoals depressie en angst te voorkomen. Daarnaast zorgen goede gesprekken over wat jij belangrijk vindt voor een sterkere band met je zorgverlener en een beter begrip van jouw zorgbehoeften.

Bij een deel van de mensen die langdurig zorg ontvangt, werken de hersenen langzaam steeds minder goed. Bijvoorbeeld als je de ziekte van Alzheimer hebt. Uit onderzoek blijkt dat bij mensen die actief blijven, de hersenen vaak minder (snel) achteruitgaan.

## Persoonlijkheid in beeld brengen

Om te kunnen bepalen wat voor jou een goede daginvulling is, is het belangrijk dat jouw zorgverlener jou goed leert kennen. Hierbij kan je zorgverlener het diversiteitswiel gebruiken. Dit wiel bevat verschillende lagen, waarmee bijvoorbeeld wordt gekeken naar jouw afkomst en gewoontes.



Als je de verschillende onderdelen samen met je zorgverlener bespreekt en invult, kunnen je dagelijkse activiteiten nog beter op jou worden afgestemd.

## Welke daginvulling past bij jou?

Bij sommige activiteiten weet je meteen of jou dat leuk lijkt of juist niet. Soms kan dit lastiger te voorspellen zijn. Je familie en vrienden kunnen ook ideeën hebben over welke activiteiten goed bij jou passen.



Als je het lastig vindt om hier over te praten, kan een naaste je misschien helpen. Deze vriend of dit familielid kent jou goed en kan de zorgverlener vertellen over jouw persoonlijkheid en interesses.



## Levensgeschiedenis

Bij het bepalen van de zingevende daginvulling wordt ook naar je levensgeschiedenis gevraagd. Heb je bijvoorbeeld weleens gewerkt en hoe vond je dat? Heb je veel vrienden of ben je ver weg van je familie verhuisd? Heb je een relatie (gehad) en heb je kinderen?

Door deze vragen uitgebreid met elkaar te bespreken, kan je zorgverlener een goed beeld vormen van jouw achtergrond. Zo kan die jou helpen om activiteiten te vinden die jouw dagen leuker en betekenisvoller maken.



Het kan soms moeilijk zijn om precieze details van vroeger te herinneren. Bijvoorbeeld op het gebied van werk, school of wat je vroeger voor hobby's had. Soms kunnen mensen die al lang in je leven zijn, zoals een broer of zus, of een oude vriend, je hiermee helpen.

Ook kan het helpen om oude foto's terug te kijken. Of naar muziek te luisteren die je vroeger vaak luisterde. Wie weet brengt dit weer herinneringen terug en word je herinnerd aan activiteiten waar je vroeger veel plezier uit haalde.



## Wat is belangrijk voor een zingevende daginvulling?

### Dat het bij jou past

Iedereen is anders. Dat jouw medebewoner een activiteit zinvol vindt, betekent niet dat jij dat ook vindt. Het is belangrijk dat de zorginstelling verschillende activiteiten aanbiedt, zodat je iets kan doen wat bij jou past. Of dat een activiteit een beetje wordt aangepast zodat deze beter aansluit bij jouw wensen en mogelijkheden.



1

### Gewoontes en routines

Het kan fijn zijn om gewoontes die je altijd hebt gehad, vast te houden. Geef bij je zorgverlener aan welke gewoontes jij belangrijk vindt. Lees je graag een krant bij het ontbijt? Houd je er van 's middags even naar buiten te gaan of bel je altijd op zondag met je dochter? Vertel dit aan je zorgverlener. Dan kan hier zo veel mogelijk rekening mee worden gehouden in de planning van jouw week.

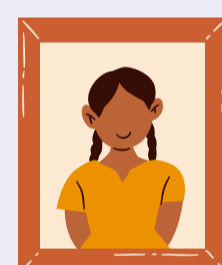


4



### Verbinding met wie je bent

Het is fijn om je verbonden te voelen met wie je bent en waar je vandaan komt. Denk bijvoorbeeld aan je cultuur of gewoontes. Ook kan het fijn zijn om bekende spullen uit het verleden in je leefruimte te plaatsen. Bijvoorbeeld een favoriete stoel of een speciaal vaasje. Ook foto's van geliefden in je kamer neerzetten, kan helpen om het meer als thuis te laten voelen.



2



### Verbinding met de samenleving

Het kan goed voelen om betrokken te zijn bij activiteiten in de buurt. Zo voel je je meer onderdeel van de gemeenschap. Je kan bijvoorbeeld betrokken worden bij feestelijke activiteiten in de buurt of een vrijwilligersproject.

5



### Spiritualiteit of geloof

Zou je graag meer met je geloof of spiritualiteit willen doen in het dagelijkse leven? Bespreek dit met jouw zorgverlener, zo kunnen jullie samen kijken hoe dit kan worden gedaan.



3

### Mogelijkheden om te leren

Het is fijn om te blijven leren en je te blijven ontwikkelen. Is er iets wat je altijd al had willen leren of iets waar je beter in zou willen worden? Bespreek dit met je zorgverlener, dan kan die kijken of je aan zo'n activiteit mee kan doen.

6



Het is belangrijk dat je plezier hebt in de dagactiviteiten die je doet. Het ontmoeten van nieuwe mensen en onderhouden van bestaande sociale contacten is voor veel mensen een leuke manier om tijd door te brengen.



NAASTEN

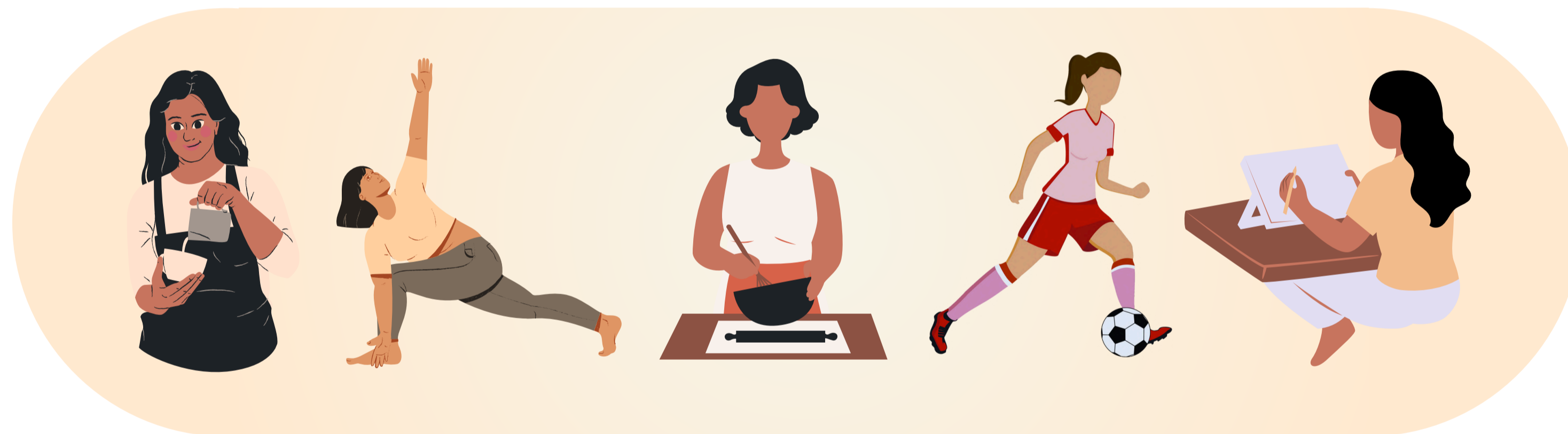
Misschien vindt een familielid of vriend het wel leuk om af en toe met een activiteit mee te doen?



Ook de verbinding met de natuur kan heel prettig zijn. Bijvoorbeeld door met de rolstoel buiten een rondje te rijden. Of misschien is er een tuin waar je bloemen kunt planten of groenten kan laten groeien. Als je zelf een keuze hebt in wat je gaat doen, haal je er ook vaak meer plezier uit.

### Blijf in gesprek met je zorgverlener!

Het is belangrijk om steeds in gesprek te blijven met je zorgverlener. Is er een activiteit die je eerst erg leuk vond, maar merk je dat je nu behoefte hebt aan iets anders? Zoek je meer uitdaging? Wil je meer samen met andere mensen doen of juist iets voor jezelf? Vertel dit dan aan je zorgverlener. Die kan met jou meedenken of er nog andere opties voor een zingevende daginvulling zijn voor jou. Soms moet je ook een aantal dingen uitproberen voor je iets leuks vindt. Geef niet op!



NAASTEN

Ook een vriend of familielid kan dit gesprek aangaan. Bijvoorbeeld wanneer deze merkt dat je niet meer zoveel plezier uit een activiteit haalt. Of wanneer je vaker gefrustreerd raakt omdat het niet meer zo goed lukt.

Je kan van jouw zorgverlener verwachten dat deze een respectvolle en open houding heeft tijdens een gesprek over zinvolle daginvulling. Elk mens is anders en voorkeuren en behoeften kunnen veranderen over de tijd.

