

Het levensboek - Toelichting

Wat is een levensboek?

Een levensboek helpt iemand de belangrijkste en meest waardevolle gebeurtenissen uit zijn leven opnieuw beleven. Zo'n boek kan een belangrijke bijdrage leveren aan individuele (persoonsgerichte) zorg. Het principe: herinneringen ophalen gaat makkelijker met behulp van foto's en verhalen. Vaak komen bij het maken van een levensboek gegevens boven tafel waar zorgverleners anders moeilijk achter komen. Ze gaan bijvoorbeeld over normen en waarden en over de gewoontes die iemand vroeger had. Hele persoonlijke dingen waar zorgverleners graag op willen inspelen.

Voor en door wie?

Het levensboek kan voor alle bewoners gemaakt worden. Binnen Cicero wordt het levensboek vooral ingezet bij bewoners met dementie. Het levensboek kan door iedereen gemaakt worden die betrokken is bij de bewoner (familie, zorgverleners, of vrijwilligers).

Doel

- Door het voeren van gesprekken over het levensboek leren medewerkers de behoeften van de bewoners beter kennen en kunnen ze daar beter op inspelen.
- De bewoner krijgt extra individuele aandacht.
- Ook voor familie kan het levensboek helpen om gesprekken op gang te brengen.

Een levensboek maken

Cicero gebruik een standaard levensboek als basis: een ringband met plastic hoezen van A-4 formaat. Het boek bevat bladzijden met vragen over verschillende onderwerpen. Dit varieert van vragen over het ouderlijk gezin en het eigen gezin tot favoriete muziek, reizen en hobby's. Je kunt deze vragen beantwoorden en er foto's bij plakken. Je kunt zelf extra bladzijden met vragen, foto's of andere informatie toevoegen. Zo ontstaat een uniek levensboek dat er voor elke bewoner anders uitziet. Een levensboek komt tot stand door gemiddeld 3-4 maanden een maal per twee weken een gesprek te hebben met de bewoner en/of zijn mantelzorger/familie.

Een levensboek gebruiken

- Zo'n 2 tot 3 keer per week kan een familielid of medewerker met een bewoner het levensboek inkijken zodat hij regelmatig de gelegenheid krijgt om een stukje van het eigen leven te herbeleven.
- Belangrijk is dat het levensboek wordt bijgehouden, zodat iedereen fris blijft aankijken tegen zowel de bewoner als het levensboek.

Wat het oplevert

Een levensboek is vaak een goede ingang om een gesprek op gang te brengen. Het is een bruikbaar hulpmiddel om het geheugen te stimuleren en een goed communicatiemiddel tussen de bewoner en familie. De positieve effecten zijn zo groot dat ze zonder meer opwegen tegen de forse tijdsinvestering.

Vragen

Heb je vragen of wil je meer uitleg of informatie, neem dan contact op met:

[naam contactpersoon organisatie]

