

Vaardigheden aanleren en versterken met mijnkwaliteitvanleven.nl

Praktijkervaring opdoen met de vragenlijst van Mijnkwaliteitvanleven.nl kent veel voordelen voor vrijwilligers en studenten in het sociaal domein. Het werken met de vragenlijst nodigt uit om aan de slag te gaan met vaardigheden als contact leggen, observeren, communiceren, luisteren en omgaan met feedback.

Met de vragenlijst van Mijnkwaliteitvanleven.nl brengen mensen in beeld hoe het met hen gaat in het dagelijks leven en qua gezondheid. Of zij kunnen leven zoals bij hen past. En hoe zij daarbij hun omgeving en zorg waarderen.

De vragenlijst van Mijnkwaliteitvanleven.nl is bestemd voor:

- Mensen met een chronische aandoening of beperking.
- Mensen die door het ouder worden beperkingen gaan ervaren.
- Mantelzorgers die zorgen voor hun kind, partner of ander familielid of bekende.
- Iedereen die nadenkt over een gezonde leefstijl.

Mensen kunnen zich aanmelden via de website en ontvangen de digitale vragenlijst dan per e-mail. Na het invullen van de vragenlijst ontvangen mensen een persoonlijk overzicht, een samenvatting van de eigen antwoorden en uitkomsten. Mensen kunnen dit overzicht gebruiken om zich voor te bereiden op een gesprek over passende zorg en ondersteuning.

Kwaliteit van leven in beeld

Mijn dagelijks leven

- genieten
- gelukkig zijn
- tevreden zijn
- zinvol bestaan

Mijn gezondheid

- lichamelijk
- psychisch, mentaal
- fit genoeg zijn
- omgaan met tegenslag en verandering

Mijn omgeving

- passende hulpmiddelen
- steun uit eigen omgeving
- geaccepteerd en veilig voelen in de leefomgeving

Mijn zorg

- passende zorg en ondersteuning
- gesteund voelen door zorgverleners, instanties
- vertrouwen hebben dat er zorg is als iemand die nodig heeft

Waarom en hoe gebruiken mensen de vragenlijst?

Er zijn verschillende redenen waarom mensen hun persoonlijke situatie in beeld willen brengen met de vragenlijst. Sommige mensen gebruiken de vragenlijst om zich voor te bereiden op een gesprek of voor het schrijven van hun persoonlijk plan. Andere mensen gebruiken de vragenlijst om periodiek hun ervaren kwaliteit van leven en hun mogelijkheden om te leven zoals bij hen past, voor zichzelf op een rijtje te zetten. Ook zijn er deelnemers die de vragenlijst invullen om bij te dragen aan landelijk onderzoek om de zorg te verbeteren. Door het delen van hun ervaringen met zorgverlening, contact met de gemeente of zorgverzekeraar of andere ervaringen in hun zoektocht naar passende oplossingen.

Er zijn verschillende manieren waarop mensen gebruik maken van de vragenlijst. Sommige mensen vullen de vragenlijst het liefst zelf in, zonder hulp of betrokkenheid van anderen. Anderen vinden het fijner om in gesprek met iemand de vragenlijst in te vullen. Om even hun verhaal kwijt te kunnen, een luisterend oor te vinden, of omdat het niet mogelijk is om de vragenlijst zelfstandig in te vullen.

Hulp bij invullen: leerzaam en leuk

Een deel van de mensen in Nederland is niet in staat de vragenlijst zelf in te vullen. Zij kunnen hulp vragen van iemand uit de eigen omgeving. Het bieden van hulp bij invullen kent veel voordelen voor degene die helpt. Het versterkt de sociale vaardigheden en gespreksvaardigheden. Daarnaast stimuleert het de ontwikkeling van een beroepshouding in contact met mensen met een hulpvraag en/of in een kwetsbare situatie.

Het bieden van hulp bij invullen vraagt tevens om bewust omgaan met privacy en persoonsgegevens. Degene die hulp bij invullen biedt, leert ondersteuning te bieden zonder de regie uit handen te nemen. Het vraagt om letterlijk citeren van ervaringen van mensen zonder deze ervaringen te interpreteren. Ook andere vaardigheden op het vlak van persoonlijke en beroepsmatige betrokkenheid worden uitgedaagd.

TIP Hulp bij invullen bieden? Bekijk de animatie op www.mijnkwaliteitvanleven.nl/hulp-bij-invullen

“

Ik gaf mijn leven in de beginfase een onvoldoende. Dat vond ik schrikken toen ik de resultaten met het persoonlijk overzicht in de mail ontving. Het overzicht was een goede reflectiemethode. Ik zag terug hoe ik veranderd ben van iemand die dingen negatief benaderde, naar iemand die met haar nieuwe situatie om weet te gaan.

”

“

Ik sprak met een meneer die anders nooit iets over zichzelf vertelt. Het was zo'n mooi gesprek. Hij kwam een dag later zelfs naar me toe en zei dat hij het fijn vond om samen te praten.

”



De vragenlijst als gesprekshulp

Steeds meer zorgaanbieders en welzijnsorganisaties gebruiken de vragenlijst als gesprekshulp om op een andere manier met cliënten en/of hun mantelzorgers in gesprek te raken. Enerzijds als voorbereiding op een gesprek over passende zorgafspraken, anderzijds om cliëntervaringen in beeld te krijgen. Door het werken met de vragenlijst versterken organisaties bij cliënten het behoud van regie over eigen leven en gezondheid en krijgen zij meer inzicht in wat belangrijk is voor de cliënt(en).

Door mensen uit te nodigen hun situatie goed in beeld te brengen voorafgaand aan het maken of evalueren van zorgafspraken, krijgt 'samen beslissen' een praktische invulling.

Hoe gaat het met u?

In het eerste deel van de vragenlijst brengen mensen hun dagelijks leven in beeld. De vragenlijst biedt houvast om in gesprek te gaan over ervaren kwaliteit van leven en te luisteren naar de ervaringen van mensen. De vragenlijst gaat uit van een breed concept van gezondheid. Naast fysieke en mentale gezondheid komen vitaliteit en veerkracht aan de orde.

De vragenlijst bestaat uit korte sets van gesloten vragen met ruimte voor toelichting. Dit biedt de kans om te leren breed in gesprek te gaan en waar nodig door te vragen.

Kunt u leven zoals bij u past?

In het tweede deel van de vragenlijst staan de 9 levensgebieden centraal. Per levensgebied kunnen mensen aangeven of zij kunnen leven zoals bij hen past. Uitgaande van de aanwezige hulp, hulpmiddelen en eventuele aanpassingen aan de woonomgeving. Gaat het goed zoals het nu is? Of vinden mensen dat het beter kan? Mensen kunnen aangeven welke mogelijkheden zij zien om hun eigen situatie te verbeteren en de redenen waarom zij niet over deze oplossingen beschikken.

Met deze praktische vragen leren vrijwilligers en studenten om participatie en autonomie bespreekbaar te maken. Ook zien zij dat belemmeringen op het ene levensgebied gevolgen kunnen hebben op andere levensgebieden.

“

Ik kreeg de vraag of ik mijn ervaring wilde delen door de vragenlijst in te vullen. Dat wilde ik graag doen. Bij het aanmelden kreeg ik hulp en vulde zelf de vragen in.

”



9 levensgebieden



Gaan en staan



Huis op orde



Rol thuis



Tijd besteden



Inkomen



Sociale contacten



Persoonlijke verzorging



Werk



Opleiding

Hoe waardeert u uw omgeving en zorg?

Tot slot worden mensen in de vragenlijst uitgenodigd om een rapportcijfer te geven aan hun eigen situatie. Deze vragen hebben enerzijds een samenvattend karakter, anderzijds geven de antwoorden weer hoe mensen hun eigen situatie waarderen en de mate waarin mensen zich gesteund voelen. De afronding van het gesprek doet een beroep op de evaluatieve vaardigheden van vrijwilligers en studenten.

- Hoe hebben mensen het gesprek ervaren?
- Wat wil iemand met de uitkomsten van het gesprek?
- Is er behoefte om er op een later moment op terug te komen?
- Voelt de persoon zich voldoende voorbereid op een eventueel vervolggesprek over passende oplossingen en/of zorgafspraken?

Aan het eind van de vragenlijst staan 4 vragen, met als doel de hoofdlijn vast te stellen: Wat gaat goed? (= belangrijk voor mensen om te behouden). Wat kan beter? (= wens of verbeterpunt).

“

Mensen vinden het echt fijn om te praten over hun kwaliteit van leven. Deelnemers waren enthousiast over de vragen. Dat er diepgang zit in deze vragenlijst werd gewaardeerd. Het zijn goede vragen en je kunt natuurlijk ook doorvragen.

”



Mijnkwaliteitvanleven.nl Vragenlijst & Vaardigheden

Zorginhoudelijk

- ✓ kwaliteit van leven
- ✓ positieve gezondheid
- ✓ mogelijkheden & belemmeringen
- ✓ participatie & autonomie
- ✓ levensgebieden, levensbreed

Gespreksvaardigheden

- ✓ observeren
- ✓ luisteren
- ✓ doorvragen
- ✓ samenvatten
- ✓ feedback vragen

Beroepshouding

- ✓ contact leggen
- ✓ privacy beschermen
- ✓ regie intact houden
- ✓ samen beslissen
- ✓ leren & verbeteren

Methodisch werken

- ✓ persoonsgericht werken
- ✓ situatie in beeld brengen
- ✓ mogelijkheden verkennen
- ✓ afspraken maken
- ✓ evalueren



Ook samenwerken met Mijnkwaliteitvanleven.nl?
Mail redactie@mijnkwaliteitvanleven.nl voor een afspraak.

www.mijnkwaliteitvanleven.nl