GESPREKSLEIDRAAD · UITGEBREIDE VERSIE

Praat Vandaag over Morgen

Vragen voor een open gesprek over prettig, betekenisvol en zo zelfstandig mogelijk ouder worden.

Doel van deze leidraad

Deze leidraad helpt seniorenvoorlichters, ouderenadviseurs, thuiszorgmedewerkers en andere professionals of vrijwilligers om met inwoners over later in gesprek te gaan. Het gaat om wat iemand belangrijk vindt, wat goed gaat en wat tijdig besproken of geregeld kan worden.
Dit is geen afvinklijst. Kies de vragen die passen bij de persoon en de beschikbare tijd. Luister, vraag door en sluit aan bij het tempo van de gesprekspartner.

Uitgangspunten voor het gesprek

- Begin bij wat het leven voor deze persoon waardevol maakt.
- Gebruik open vragen en voorkom dat je oplossingen invult voordat duidelijk is wat iemand zelf wil.
- Bespreek niet alleen wat iemand nodig heeft, maar ook wat iemand zelf kan en voor anderen wil betekenen.
- Leg alleen informatie vast die nodig is voor een afgesproken vervolgactie en vraag daarvoor toestemming.
- Bij acute zorgen of onveiligheid: volg altijd de afspraken en meldroutes van de eigen organisatie.

Gegevens gesprek

Datum gesprek	_____	**Gespreksvoerder**	_____
Organisatie / functie	_____	**Naam gesprekspartner**	_____
Geboortejaar (optioneel)	_____	**Adres / woonplaats (optioneel)**	_____
Wie zijn aanwezig?	_____	**Duur gesprek**	_____
Toestemming voor vervolgcontact	Ja / Nee	**Contactgegevens**	_____

Uitgebreide vragenlijst en gespreksleidraad

De vragen hieronder kunnen verspreid over meerdere gesprekken worden gebruikt. Kies per onderwerp één vraag die past bij het gesprek. Niet iedere vraag hoeft te worden gesteld.

1. Wat is belangrijk in uw leven?

Start breed en positief. Dit geeft richting aan de rest van het gesprek.

1.1. Hoe gaat het op dit moment met u?

Waar bent u tevreden over?

Zijn er zaken die op dit moment veel van u vragen?

1.2. Hoe ziet voor u een fijne dag eruit?

Welke mensen, bezigheden, gewoonten of plekken horen daarbij?

1.3. Wat wilt u, ook als u ouder wordt, zo lang mogelijk behouden?

Denk aan zelfstandigheid, contacten, hobby's, geloof, huisdieren, buiten zijn of iets voor anderen betekenen.

1.4. Waar denkt u met vertrouwen naar uit en waar maakt u zich misschien zorgen over als u aan later denkt?

2. Wonen en woonomgeving

Verken of de woning, buurt en beschikbare voorzieningen passen bij de wensen voor later.

2.1. Woont u hier naar uw zin?

Wat maakt dat u hier graag woont?
Wat zou u graag anders zien aan uw woning of buurt?

2.2. Denkt u dat u in deze woning kunt blijven wonen als uw situatie verandert?

Zijn belangrijke ruimtes goed bereikbaar?
Zijn er drempels, trappen, sanitair of onderhoud die later lastig kunnen worden?
Zijn aanpassingen, hulpmiddelen of slimme technologie bespreekbaar?

2.3. Heeft u weleens nagedacht over een andere woonvorm?

Wat zou een andere woning aantrekkelijk of juist moeilijk maken?
Weet u waar u informatie of woonadvies kunt krijgen?

2.4. Voelt u zich thuis en veilig in uw buurt?

Kent u buren of mensen in de buurt?
Zijn winkels, vervoer, ontmoetingsplekken en zorg bereikbaar?

3. Gezond en vitaal blijven

Het gaat om ervaren gezondheid en dagelijks functioneren, niet om een medische beoordeling.

3.1. Wat helpt u om lichamelijk en mentaal zo fit mogelijk te blijven?

Bewegen, eten, slapen, structuur, ontspanning, sociale contacten of zingeving.

3.2. Zijn er dagelijkse dingen die u meer energie kosten dan vroeger?

Denk aan wassen, aankleden, koken, boodschappen, huishouden, traplopen of administratie.
Hoe lost u dit nu op?

3.3. Komt u voldoende buiten en kunt u komen waar u wilt zijn?

Lopen, fietsen, autorijden, openbaar vervoer of vervoer door anderen.
Zijn afstand, kosten, onzekerheid of gezondheid een belemmering?

3.4. Weet u bij wie u terechtkunt als u vragen heeft over gezondheid, hulpmiddelen, bewegen of ondersteuning?

4. Contacten, meedoen en omzien naar elkaar

Bespreek zowel ontvangen als geven van steun. Dat voorkomt dat iemand alleen als hulpvrager wordt benaderd.

4.1. Welke mensen zijn belangrijk voor u en hoe vaak heeft u contact met hen?

Familie, vrienden, buren, geloofsgemeenschap, vereniging of andere bekenden.

4.2. Heeft u iemand bij wie u terechtkunt als er iets is?

4.3. Zou u meer contact met andere mensen willen?

Wat zou bij u passen?
Wat maakt deelname makkelijk of juist lastig?

4.4. Wat wilt u graag voor anderen blijven betekenen?

Bijvoorbeeld gezelschap, praktische hulp, vrijwilligerswerk, kennis delen of zorgen voor een naaste.

4.5. Zou onderlinge hulp in uw buurt bij u passen?

Wat zou u zelf kunnen bieden?
Waarvoor zou u hulp durven vragen?

5. Hulp, ondersteuning en mantelzorg

Breng in beeld wat er al is en wat iemand belangrijk vindt als de behoefte aan hulp toeneemt.

5.1. Krijgt u op dit moment ondersteuning?

Van naasten, vrijwilligers, thuiszorg, huishoudelijke ondersteuning of andere professionals.
Past deze hulp bij wat u nodig heeft?

5.2. Geeft u zelf langdurig zorg aan iemand anders?

Wist u dat dit mantelzorg heet?
Hoe gaat dat voor u?
Kunt u de zorg delen en heeft u voldoende tijd om op te laden?

5.3. Stel dat u later meer hulp nodig heeft: wat zou u dan belangrijk vinden?

Thuis blijven, vaste gezichten, eigen regie, privacy, rekening houden met gewoonten, taal, cultuur of geloof.
Van wie zou u hulp willen ontvangen en wat wilt u liever niet van naasten vragen?

5.4. Weet u welke ondersteuning beschikbaar is en hoe u die kunt aanvragen?

Denk aan welzijn, vrijwilligershulp, mantelzorgondersteuning, Wmo, wijkverpleging of cliëntondersteuning.

6. Praktische en financiële voorbereiding

Vraag zorgvuldig en alleen door wanneer dit relevant is. Leg gevoelige informatie niet onnodig vast.

6.1. Lukt het om uw administratie, post en digitale zaken zelf te regelen?

Heeft u iemand die kan helpen als dat nodig is?
Kunt u belangrijke informatie en inlogmiddelen terugvinden?

6.2. Kunt u financieel rondkomen en onverwachte uitgaven opvangen?

Weet u waar u terechtkunt voor regelingen, toeslagen of hulp bij geldzaken?

6.3. Heeft u vastgelegd wie u mag helpen bij belangrijke beslissingen als u dat zelf niet kunt?

Denk aan een machtiging, levenstestament, contactpersoon of vertegenwoordiger.

6.4. Weet een vertrouwd persoon waar belangrijke documenten en contactgegevens te vinden zijn?

7. Wensen rond zorg en gezondheid later

Introduceer dit onderwerp altijd met toestemming. Het doel is bewustwording en het stimuleren van een gesprek met naasten en zorgverleners, niet het geven van medisch advies.

7.1. Mag ik u ook enkele vragen stellen over wat voor u belangrijk is als uw gezondheid in de toekomst achteruitgaat?

Ja, nu bespreken Liever een andere keer Nee

7.2. Wat betekent voor u een goede kwaliteit van leven?

Wat moet u kunnen of ervaren om het leven als waardevol te blijven zien?
Zijn er situaties die voor u niet meer passen bij een goede kwaliteit van leven?

7.3. Wat zou u belangrijk vinden als u veel zorg nodig heeft?

Waar en door wie verzorgd worden?
Comfort, levensverlengende behandeling, rust, aanwezigheid van naasten, geloof of rituelen.

7.4. Wie mag namens u spreken als u dat zelf niet kunt?

Is deze persoon hiervan op de hoogte?

7.5. Heeft u hierover al met iemand gesproken?

Wilt u informatie of ondersteuning om zo'n gesprek te voeren?
Zijn uw wensen ergens vastgelegd en weten betrokkenen waar?

8. Zingeving, verlies en veerkracht

Sommige mensen spreken gemakkelijk over deze onderwerpen, anderen niet. Sluit aan bij wat iemand zelf benoemt.

8.1. Wat geeft uw leven betekenis?

Mensen, geloof, natuur, muziek, herinneringen, iets voor anderen doen of andere bronnen.

8.2. Heeft u te maken met een ingrijpende gebeurtenis die veel invloed heeft op uw dagelijks leven?

Wat helpt u om daarmee om te gaan?
Zou u hierover met iemand willen praten?

8.3. Zijn er persoonlijke wensen waarmee anderen rekening moeten houden?

9. Afronding en vervolg

Vat samen wat je hebt gehoord en laat de gesprekspartner bepalen wat de eerstvolgende stap wordt.

9.1. Als u terugkijkt op dit gesprek: wat is voor u het belangrijkste dat naar voren is gekomen?

9.2. Is er iets dat u nu of binnenkort wilt oppakken?

9.3. Wie kan u daarbij helpen en welke eerste stap past bij u?

9.4. Zijn er onderwerpen die niet aan bod zijn gekomen maar die u wel belangrijk vindt?

Samenvatting en vervolgacties

Vul dit onderdeel samen in. Noteer alleen wat nodig is en waar de gesprekspartner toestemming voor geeft.

Onderwerpen waarvoor aandacht of vervolg gewenst is

- ☐ Wonen en woonomgeving
- ☐ Gezondheid, vitaliteit of dagelijks functioneren
- ☐ Mobiliteit en vervoer
- ☐ Contacten, activiteiten of eenzaamheid
- ☐ Onderlinge hulp of buurtinitiatieven
- ☐ Mantelzorg
- ☐ Professionele zorg of ondersteuning
- ☐ Financiën, administratie of digitale zaken
- ☐ Wensen rond toekomstige zorg en vertegenwoordiging
- ☐ Zingeving, verlies of levensvragen
- ☐ Anders, namelijk: _____

Concrete afspraken

Afspraak / actie	Wie doet wat?	Wanneer?	Toestemming voor contact / delen

Toestemming

- ☐ De gesprekspartner geeft toestemming om de hierboven afgesproken vervolgactie(s) uit te voeren.
- ☐ De gesprekspartner geeft toestemming om hiervoor contact op te nemen met: _____
- ☐ De gesprekspartner wil eerst zelf contact opnemen of overleggen.
- ☐ Er is geen toestemming voor het delen van persoonlijke informatie met anderen.

Naam gesprekspartner: ..... Datum: .....

Naam gespreksvoerder: ..... Datum: .....

Aandachtspunt voor de gespreksvoerder

Deze leidraad ondersteunt het gesprek, maar vervangt geen medische, juridische of financiële advisering. Verwijs specialistische vragen door en volg bij zorgen over veiligheid, verwaarlozing, overbelasting of acute gezondheid de afspraken van de eigen organisatie.