



WAT DOE IK MET MIJN TIJD?

EEN PERSOONLIJK TIJDPLAN
VOOR MENSEN DIE
DAGELIJKS ZORG GEBRUIKEN



WAT DOE IK MET MIJN TIJD?

**EEN PERSOONLIJK TIJDPLAN
VOOR MENSEN DIE
DAGELIJKS ZORG GEBRUIKEN**

VOORAF

In deze brochure vindt u informatie over beleving van tijd en tijdsbesteding. Over wat u kunt doen met uw tijd als u dagelijks zorg krijgt.

Cliënten hebben inbreng nodig over de wijze waarop zorg bij hen plaats vindt. Dit is vooral belangrijk in situaties waarin zorg dagelijks wordt geleverd. Dus bij mensen die langere tijd gebruik maken van zorg en dit combineren met andere bezigheden in hun leven. Op dit moment is de zorgtijd weinig afgestemd op de persoonlijke tijdsbesteding en tijdsbeleving van cliënten. Er wordt beperkt rekening gehouden met de variatie wat betreft dagritmiek en tijdsbesteding. We willen dit veranderen. Regie over de tijd houdt mensen langer zelfstandig en actief. De kwaliteit van leven is hoger. Het sociale netwerk van mensen blijft intact en hun deelname aan de maatschappij is groter. LOC Zeggenschap in zorg wil uitgaan van de mogelijkheden van mensen, van hun groei en niet van hun beperkingen. Dat is een van de pijlers van de toekomstvisie 'Waarde-volle zorg' van LOC. Zeggenschap over eigen tijd hoort hierbij, want mensen moeten de gelegenheid hebben om hun mogelijkheden en ook hun tijd optimaal te benutten voor zichzelf en voor anderen.

Deze brochure sluit aan op het leefplan, dat eerder door Artemea met LOC is ontwikkeld voor cliënten die gebruik maken van verzorging of verpleging. Deze tweede brochure is bedoeld voor mensen die graag de zorg die zij krijgen beter willen laten passen bij hun eigen tijdsbeleving en tijdbesteding op de dag. De inhoud is gebaseerd op het promotieonderzoek "Zorg: een kwestie van tijd" van Gabriëlle Verbeek, waarbij zij bij gebruikers van zorg diepgaand hun tijdsbeleving onderzocht en ook de manier waarop cliënten met hun tijd omgaan. In deze brochure vindt u inspirerende voorbeelden van manieren waarop cliënten hun tijd invullen. De inhoud van de brochure is bedoeld om na



te denken over uw eigen tijdsbeleving en tijdsbesteding en uw behoefte aan zorginzet qua tijd in kaart te brengen. Misschien wilt u op een rijtje zetten wat u belangrijk vindt op uw dag en wanneer u zorg nodig hebt. Dan kunt u dat daarna beter met uw zorgverleners communiceren. Het komt vaak voor dat u geen afspraken hebt over de tijden waarop zorg gegeven wordt, terwijl dit voor u wel van belang is. Het is ook mogelijk dat u met zorgverleners en andere ondersteuners beter wilt overleggen omdat u zich niet prettig voelt met de manier waarop het tempo van de zorg gaat. Als u familielid bent of partner van iemand die zelf geen goed beeld heeft van een prettig dagritme, kunt u ondersteuning geven om dat in kaart te brengen.

Kies uw hulpmiddel

De brochure bevat hulpmiddelen waarmee u zelf uw mening kan geven over wat uw behoefte aan steun en zorg is. Dit zijn werkvormen om uw eigen tijdplan te maken. U kunt er de hulpmiddelen uit kiezen die u prettig vindt. Daarmee brengt u in kaart wat uw voorkeuren en behoeftes zijn. We hebben panelgesprekken met cliënten gevoerd om ze te testen. We geven u vier hulpmiddelen, met het advies om hieruit die te kiezen die u prettig vindt. Dit zijn:

- 'Een drieluik in de tijd': wat was, is en wordt belangrijk voor u?
- 'Omgaan met de tijd': een werkvorm om uw persoonlijke tijdsbeleving in kaart te brengen
- 'Uw recept voor een goede dag': in beeld brengen wat een goede dagritmiek is voor uzelf
- 'Zorgtijd en uw tijd' : een toets op aspecten waardoor de dagelijkse zorg past bij uw tijdsbeleving.

TIJD VAN LEVEN

Tijd is een zo gewoon verschijnsel dat we er meestal niet bij stil staan. Toch is onze tijdsbeleving belangrijk voor de beleving van de kwaliteit van ons leven. Dat blijkt uit de twee uitspraken hiernaast. Als er weinig gebeurt op een dag en we verveling ervaren, vinden we dit vaak onprettig. De tijd kan als leeg ervaren worden. Als er plezierige of zinvolle gebeurtenissen op een dag plaatsvinden, is er een meer tevreden gevoel over de tijd. We beleven die tijd als rijker en intenser. De manier waarop we met onze tijd omgaan, verschilt van persoon tot persoon. De één houdt van een druk leven, gevuld met veel bezigheden. Voor een ander is een rustiger dagpatroon het prettigste. De klok geeft de tijd aan in maat en getal, dat is voor iedereen hetzelfde. Onze tijdsbeleving kan anders zijn dan de klok aangeeft. Tijd kan snel gaan of langzaam lopen voor ons gevoel. Als we moeten wachten, gaat de tijd vaak langzaam. Als we ergens geconcentreerd mee bezig zijn, vliegt de tijd voorbij.

We gebruiken de tijd om afspraken te maken met andere mensen en om op onze dagen te doen wat we willen of moeten doen. Een dag is gevuld met bezigheden, contacten, rustmomenten en persoonlijke verzorging. Mensen die gebruik maken van dagelijkse zorg zijn net als anderen bezig om hun tijd zo goed mogelijk te besteden.

“ *Mijn dag kruipt wel eens voorbij. Dan zit ik eigenlijk de hele dag te wachten tot er wat gebeurt. Maar als je zelf niets doet, gebeurt er natuurlijk ook niet veel.* ”
**bewoner aanleunwoning
verzorgingshuis, 67 jaar**



VRAAG AAN CLIËNTEN: HOE KAN JE JE TIJD HET BESTE BESTEDEN?

“Ik doe aan alle activiteiten mee die ze in het verzorgingshuis organiseren. Ik ga mee met alle dagjes uit.”

“Na mijn laatste operatie ben ik op schildercursus gegaan. Ik ben creatief geworden met kleur.”

“Ik loop wat rond in mijn omgeving en heb altijd aanspraak bij de mensen die ik tegen kom.”

“Tijd nemen voor anderen. Zorgen dat je andere mensen kan helpen.”

“Er is altijd tijd tekort. Ik heb altijd wel wat te doen, ik hou van klussen.”

“Mijn vogeltje vult de stilte in huis. Als ik niets om handen heb dan luister ik.”

“Ik gebruik de kalender en plan alles in. Zo hou ik het overzicht over wat er gebeurt.”

“Tijd is voor mij een speeltuin aan mogelijkheden. Eigenlijk heb ik het elke dag wel erg naar mijn zin. Dat komt ook omdat je nog zulke leuke dingen kan doen met je tijd. Voor mij gaat de tijd snel. Er is zo weer een week voorbij!”
**vrouw 53 jaar,
met multiple sclerose,
thuiswonend met een
persoonsgebonden budget**

TIJD VAN ZORG

Wanneer we een ingrijpende ziekte of lichamelijke beperking krijgen, heeft dat invloed op de tijdsbesteding en ook de beleving van tijd. In het verhaal van Niek, 72 jaar, bewoner van een aangepaste woning met 24-uurszorg in de buurt, is dit goed te horen.

“ Ik had 10 jaar geleden een vrij drukke baan, ik moest veel reizen, het was een fulltime baan. Toen kreeg ik een auto-ongeluk, waar ik een dwarslaesie aan overhield. Dat gaf een enorme verandering. Vroeger deed ik in mijn vrije tijd aan zaalvoetbal, tennis en tuinieren. Ik vond het eerst verschrikkelijk moeilijk dat dit niet meer kon. Maar toen ik daar overheen was, wilde ik opnieuw uitvinden wat ik allemaal nog met mijn tijd kon doen. ”

Na een ingrijpende ziekte blijkt dat de oude manier van de dag besteden niet meer past. Het is zoeken naar een nieuw ritme. Het kan een tijdje duren voordat duidelijk wordt wat mogelijk en wat prettig is. Niek probeerde de draad van vroeger op te pakken. Hij wilde alles blijven doen als vroeger, met hetzelfde tempo.

“ Zo heb ik een periode lang toch eigenlijk teveel gedaan, ging weer in allerlei besturen zitten, in een cliëntenraad en adviesgroepen. Mijn dag zat vol vergaderingen. Ik zei teveel ja tegen iedereen. Het brak me op. Dan kwam ik thuis en moest dan plat liggen om mijn lichaam rust te geven. Dan merk je dat je sociaal leven voor een stuk vervalt. Je hebt minder tijd en kunt 's avonds niets meer. Dat wil je ook weer niet. Het heeft me alles bij elkaar een jaar gekost om het goede ritme te pakken te krijgen. Ik zorg nu beter voor mijn lichaam, doe regelmatig aan beweging. Ik heb nieuwe hobby's opgebouwd. Tegenwoordig kan ik veel meer van muziek genieten dan vroeger, ik neem er uitgebreid de tijd voor. ”

Nogal wat mensen die dagelijks verpleging of verzorging nodig hebben, vertellen dat hun tijdsbesteding veranderde. De tijd kan deels op dezelfde en deels op een andere manier besteed worden. Oude bezigheden vervallen, nieuwe komen ervoor in de plaats. Het is een proces dat tijd vraagt en soms in stapjes gaat.



Het leren leven met een beperking of ziekte waardoor dagelijks zorg nodig is, betekent ook: zoeken naar een ritme van de zorg dat past bij het eigen (nieuwe) ritme. Voor Niek was dat net zo goed een zoekproces.

“Ik probeerde vroeger altijd af te spreken dat ik als eerste geholpen werd. Dan kon ik nog zoveel mogelijk doen met mijn dag. Nu doe ik het anders, mijn vrouw helpt mij even in het begin. Daarna ga ik rustig wat mailtjes op de PC inkijken, nog in pyjama en in mijn rolstoel. Pas om 10 uur krijg ik de verpleging langs. Door wat later op te staan, is het een stuk rustiger geworden en kom ik beter op gang. Dan heb ik meer plezier en meer energie de rest van de dag.”

Het is belangrijk dat zorg aansluit op de manier waarop u met uw dag en tijd omgaat, maar ook dat dit past bij uw persoonlijk ritme. Als medewerkers komen op tijdstippen dat u er niet aan toe bent om geholpen te worden, dan werkt dat niet goed. De zorg duurt dan juist vaak langer en het geeft stress, zowel bij u als bij de medewerkers. Gehaast werken is voor iedereen onprettig. Voor cliënten is het van belang dat zorgmedewerkers met aandacht en een zekere rust hun werk doen.

Tegenwoordig wordt er in de zorg gewerkt met indicaties of zorgzwaartepakketten. Dat is toegekende zorgtijd in uren, waarvan de hoeveelheid tijd is gebaseerd op de zorghandelingen die vergoed worden. Om deze tijd goed te benutten, is het belangrijk om zelf een beeld te hebben van de manier waarop u met uw eigen tijd omgaat en wat voor u het beste werkt. Als u dit doet, kunt u veel beter met de zorgmedewerkers overleggen en bespreken hoe zij het beste hun werk bij u kunnen doen. We geven hiervoor een viertal werkvormen, om te benutten voor uw eigen tijdplan.

WERKVORM 1: EEN DRIELUIK IN DE TIJD



VRAAG AAN CIIËNTEN: WAT ZIJN VOOR U VERSCHILLEN TUSSEN VROEGER, NU EN DE TOEKOMST?

“Ik ben nog zo bezig om alles op een rijtje te krijgen. Mijn man is overleden en kort daarna moest ik een operatie ondergaan. Ik heb lang voor hem gezorgd. Nu ben ik weer alleen. Het gaat erg veranderen. Ik ga kijken wat ik aan oude hobby's op ga pakken.”

“Vroeger had ik mijn gezin en mijn werk. Dat kwam op de eerste plaats. Vroeger is geschiedenis geworden. Mijn kinderen redden zich wel. Ik streef nu naar balans in mijn eigen leven. Ik mag voor mijzelf zorgen en genieten van wat er komt.”

“Ik ben erg bezig geweest met mijn gezondheid. Die is nu stabiel. De dagen die nog voor mij zijn, wil ik iets voor anderen te betekenen.”

Als u te maken hebt met sterke overgangen in de manier waarop u met uw tijd omgaat, kan het prettig zijn om in kaart te brengen hoe het vroeger was, wat u toen deed en belangrijk vond. Daarna om te bekijken hoe dat nu is. En tot slot het bedenken van hoe u verder wil met uw tijd. Deze werkvorm geeft u daarvoor een overzicht. U maakt een drieluik van vroeger, nu en de toekomst. Doe dit brainstormend, schrijf op wat er in u opkomt. Daarbij zijn de volgende vragen bruikbaar.

U kunt de poster, 'Een drieluik in de tijd', die toegevoegd is aan deze brochure gebruiken om de antwoorden op in te vullen.



Vroeger:

- Hoe hebt u toen uw dagen besteed?
- Wat was uw gevoel hierover?
- Welke bezigheden en gebeurtenissen waren belangrijk?

Nu:

- Waar bent u nu mee bezig?
- Wat vindt u van hoe het nu gaat?
- Wat is nu belangrijk?

De toekomst:

- Wat zou u graag willen doen, meemaken?
- Wat is dan belangrijk?
- Hoe wilt u verder?
- Wat wilt u beslist nog eens meemaken?

Na het invullen

Wat zijn belangrijke overeenkomsten in uw drieluik? Wat zijn opvallende verschillen? Wat is er voor uw gevoel sterk veranderd in de tijd? Is er iets uit het verleden dat u mee wilt nemen naar de toekomst?

Tip

Gebruik het drieluik om elk half jaar te bekijken hoe u ervoor staat. Het leven verandert. Wat nu belangrijk is, is dat straks misschien niet meer.

WERKVORM 2: HOE BELEEFT U UW TIJD?



VRAAG AAN CLIËNTEN: WAT IS UW ERVARING VAN DE TIJD?

"Ik ben eigenlijk erg tevreden. Ik kan nog zoveel doen met mijn tijd."

"Het is een stuk minder leuk dan het vroeger was."

"Als ik me maar rustig hou, kan ik nog best een goeie tijd hebben."

"Heel wisselend. De ene dag is bij mij totaal anders dan de andere."

"Ik verveel me wel eens. Vooral in het weekend en op de avonden."

"Ik ben blij met alle tijd die ik nog heb."

Hoe we de tijd die we hebben ervaren, is heel verschillend. Vaak zijn we ons dit ten dele bewust. De volgende werkvorm helpt u om meer zicht te krijgen op de manier waarop dit bij u is en hoe u zich daarover voelt. Wat gebeurt er met uw tijd en hoe is globaal genomen uw gevoel of beleving van de tijd die u hebt?

Vult u de volgende lijst in en kruis aan wat voor u van toepassing is. We geven daarna vier verschillende typen tijdbelevingen. Deze hebben gevolgen voor de manier waarop u het beste zorg kan krijgen.



Hoe is uw beleving van tijd?		Is dit zo bij u?		
		ja	soms	nee
1	Ik heb een volle agenda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Ik ben precies met afspraken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Ik maak ook afspraken voor over een paar maanden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	De tijd vliegt voorbij	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Ik heb een actief leven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Ik wissel rust af met activiteiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Ik kan alleen leuke dingen doen, als ik mijn grenzen bewaak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Ik rust of heb pauze op vaste tijden overdag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Elke dag heb ik wel een paar vaste afspraken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Ik zorg voor balans in mijn leven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Ik bekijk wat ik doe op een dag, afhankelijk van hoe ik me voel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	De ene dag heb ik veel hulp nodig, de andere dag juist weinig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Mijn dagen zijn erg verschillend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Ik voel goed aan wat ik op een dag wel of niet kan doen, met mijn energie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Ik leef in het hier en nu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	De dagen duren lang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Er gebeurt weinig meer in mijn leven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Ik denk veel na over vroeger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Het maakt niet uit hoe laat iemand bij me komt, ik ga toch niet weg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Het is geen goeie tijd voor mij	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wat voor mij ook nog erg belangrijk is (en niet in deze lijst staat):				

Tel de antwoorden en bekijk waar u het meest 'ja' hebt ingevuld. In welk 'blok' is dit het geval? Bekijk de volgende pagina's: herkent u zich in het beeld van één van deze typen tijdsbeleving?

WERKVORM 2: BIJLAGE TYPEN TIJDSBELEVING

Vragen 1 t/m 5

Ik gebruik alle tijd goed!

U leidt een actief leven. U wilt veel doen met uw tijd en zult regelmatig het gevoel hebben dat u tijd te kort komt. Het kan heel bevredigend zijn om zo te leven en als het goed loopt, voelt u zich er prettig bij. Het kan ook zijn dat het u te veel gaat worden. Dan merkt u dat u uitgeput raakt. Wachtijd is voor u nogal vervelend, want dan kunt u niet verder met uw programma.

Wat voor u belangrijk is bij het ontvangen van zorg: duidelijkheid over tijdstippen van zorg en medewerkers die zich houden aan de afspraken die u met hen maakt. Dat geeft u meer ruimte om het meeste te doen met uw tijd.

Vragen 6 t/m 10

Ik bewaak de balans

U hebt gemerkt dat u het beste met uw tijd omgaat door goed te zorgen voor uzelf en een regelmatig leven te leiden. U vindt het (vaak) prettig om een vaste dagindeling te hebben met periodes van rust en periodes van (veel) activiteit. Doordat u dat weet en inplant, kunt u toch zoveel mogelijk doen met uw tijd en tevreden zijn met wat u erin meemaakt. Voor u is het belangrijk dat medewerkers in de zorg begrip hebben voor dit dagpatroon en meebewegen. Dus u niet lastig vallen op momenten dat u rust nodig hebt en u op tijd helpen zodat u actief kunt blijven. U wilt graag goed overleg met hen hierover.



Vragen 11 t/m 15 **Ik laat de klok los**

U hebt het leven met een vaste dagstructuur losgelaten. Het kan zijn dat u dat altijd al deed, dus dat u vooral plezier hebt in een dag waarin de klok een kleine rol speelt. Het kan ook zijn dat u gemerkt hebt dat uw lichaam de ene dag beter functioneert dan de andere en dat u daar het beste aan toe kunt geven. De ene dag hebt u daarom ook meer hulp nodig dan de andere. U bent het beste af bij medewerkers met wie u dit kunt bespreken. Zij hebben begrip voor uw leefritme dat elke dag weer anders is en zij zijn zelf ook flexibel.

Vragen 16 t/m 20 **Ik zit mijn tijd uit**

U hebt het gevoel dat de beste tijd van uw leven achter u ligt. De tijd op de dag duurt lang. U verveelt zich misschien. Er is eigenlijk te weinig te doen. Het is moeilijk geworden om weg te gaan of om leuke momenten op een dag te hebben. De zorg is voor u een moment waarop u weer even iemand ziet. Aandacht en een praatje vindt u belangrijk. Wilt u het echt zo houden? Kan het nog anders, zodat u meer haalt uit de tijd die u nog hebt?

Uw antwoorden zijn verdeeld over de lijst

Het kan zijn dat voor u verschillende tijdsaspecten van belang zijn uit de voorafgaande categorieën. Het kan ook zijn dat u in een overgangsfase zit. De beleving van tijd kan wisselen. Mogelijk hebt u er behoefte aan om na te denken over wat u het beste kunt doen met uw tijd. Wat zou uw voorkeur hebben, als u kijkt naar de vier verschillende tijdbelevingen die hier beschreven staan? Waar zou u zich het beste bij voelen?

WERKVORM 3: UW RECEPT VOOR EEN GOEDE DAG



VRAAG AAN CLIËNTEN: WANNEER IS UW DAG GOED?

"Als ik kan winkelen, samen met mijn moeder."

"Als de kinderen langskomen."

"Als ik iets moois kan maken. Daar moet ik dus wel tijd voor nemen, anders lukt het niet."

"Als ik aan sport of beweging heb gedaan. Het liefst buiten, in de frisse lucht."

"Als ik een lange avond heb, dan heb ik de meeste zin en plezier."

Hoe ziet voor u een goede dag eruit? Voor sommige mensen is het moeilijk om zich een voorstelling te maken van wat zij willen met hun tijd. Voor anderen gaat dat gemakkelijker. Het gaat erom dat het ritme van de dag past bij uw eigen energie. De volgende werkvorm ondersteunt u bij het in kaart brengen van de manier waarop u het beste met uw dag kunt omgaan.



Wilt u om te beginnen een antwoord geven op de volgende vragen.

1. Wat is voor u een prettig begin van de dag?
2. Op welke momenten van de dag bent u graag actief.
Wanneer hebt u veel energie?
3. Wat wilt u graag doen met uw energie? Aan welke activiteiten
of mensen wilt dit besteden?
4. Op welke momenten van de dag hebt u weinig energie?
Wat geeft u rust?
5. Waar bent u niet te tevreden over, als het gaat om uw tijd?
Wat zou u liever anders willen?

Op de volgende bladzijden staat een schema van een dag van 24 uur weergegeven. U kunt zelf per uur een door u gewenste activiteit invullen. Daarnaast vult u in welke hulp u nodig heeft en wie deze het beste kan geven: familie, de verzorging, de contactverzorgende. Deze werkvorm helpt u om in kaart te brengen wat voor u de prettigste invulling en indeling van de dag is.

Dagdeel/ tijdstip	Wat doet u in deze tijd?	Waarbij hebt u zorg of hulp nodig?	Wie kan dit doen?
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			



Dagdeel/ tijdstip	Wat doet u in deze tijd?	Waarbij hebt u zorg of hulp nodig?	Wie kan dit doen?
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
0:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
5:00			

WERKVORM 4: ZORGTIJD EN UW TIJD



VRAAG AAN CLIËNTEN: WANNEER PAST DE ZORGTIJD BIJ UW EIGEN TIJD?

“Als ze aandacht voor mij hebben. Een gezellig contact en een vast gezicht maakt veel uit.”

“Als we alles in overleg kunnen doen.”

“Als ze komen wanneer ik ze nodig heb. Dat is niet zo vaak. Maar dan moeten ze er echt snel zijn!”

“Ik wil graag vóór 9 uur klaar zijn. Dan kan ik naar mijn werk toe.”

“Dat ze lekker doorwerken in de zorg. Dan kan ik zelf meteen weer verder met mijn bezigheden.”

Om de zorg die u krijgt af te stemmen op wat u echt nodig hebt, kunt u aangeven wat voor u hierbij belangrijk is. Het gaat dan meestal om het gedrag en de manier van werken van de medewerkers. Voor mensen met een actief leven en een duidelijke agenda is het bijvoorbeeld erg belangrijk dat zij precies weten wanneer de zorg komt, zodat ze dit kunnen combineren en inpassen met de rest van hun drukke leven. Voor anderen zijn heel andere aspecten belangrijk, zoals de aandacht en rust tijdens de zorg of de mogelijkheid om zorg flexibel op te roepen.

Afstemming van zorgtijd op uw tijd wat is voor u het belangrijkste? Gebruik de lijst hierna en vul deze in. Denk goed na over de verschillende aspecten en bekijk wat u het meest nodig hebt. U kunt dit dan later ook duidelijk aangeven bij uw zorgverleners en het samen met hen doornemen als u dat nodig vindt. Zij weten namelijk lang niet altijd wat uw prioriteiten zijn in de afstemming van zorgtijd. U kunt hen dat vertellen.



Vindt u het belangrijk van medewerkers dat zij...	ja	soms	nee
op een vaste tijd komen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
op tijd komen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
komen als ik ze oproep	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
op de afgesproken tijd komen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mij niet laten wachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
de tijd nemen voor mij	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
persoonlijk contact maken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aandacht voor mij hebben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vlot doorwerken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rustig, zonder haast werken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
overleggen met mij over zorgtijden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
veranderingen van tijd doorgeven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
flexibel op te roepen zijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
korte wachttijden hebben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mij de zekerheid geven dat ze er direct zijn als het nodig is (alarmsituaties)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vul de bovenstaande lijst in. Bekijk waar u 'ja' hebt ingevuld
Omcirkel de top 3 hiervan.

Wat maakt dat dit voor u erg belangrijk is?

VAN ZORGINDICATIE EN ZZP NAAR INZET BIJ U

“ Ze hebben hier de ZZP's ingevoerd. Ik zag er erg tegenop omdat ik het zo ingewikkeld vond. Maar we hebben het ons laten uitleggen en nu begrijp ik er meer van. De organisatie krijgt nu geld voor mij afhankelijk van hoeveel zorg ze inschatten dat ik nodig heb. ”
bewoner verpleeghuis

Als u dagelijks gebruiker bent van zorg dan hebt u een zorgindicatie toegewezen gekregen. Dat is tegenwoordig bij de zwaardere vormen van zorg (met verblijf) in de vorm van een budget aan zorgtijd door middel van een zorgzwaartepakket (ZZP). Aan elke ZZP is een hoeveelheid zorgtijd gekoppeld, uitgedrukt in uren per week. De zorginstelling krijgt een geldbedrag voor deze indicatie. Als u voor een persoonsgebonden budget kiest, kunt u zelf medewerkers aantrekken om u de zorg te geven. Meer praktische informatie over deze regeling kunt u vinden in de brochure "ZZP: wat kan ik ermee?", verkrijgbaar bij LOC: www.loc.nl.

Als bij u een zorgindicatie gesteld is, kunt u bekijken wat u zelf zou willen en overleggen met uw zorgaanbieder over wat deze voor u kan doen. Een gedeelte van de zorgtijd is voor zaken die voor alle cliënten van een voorziening nodig zijn, zoals bereikbaarheid en zorg in de nachtdienst.

Waar u bij de besteding en inzet van uw zorg op moet letten is of deze bij uw situatie past.

- Wilt u de zorgtijd zelf organiseren en beheren of besteedt u dat liever uit?
- Wilt u zorg op afspraak volgens vaste tijden?
- Is flexibele zorg voor u belangrijk?
- Hebt u bereikbaarheid nodig in noodgevallen en buiten kantoortijden?
- Wat zijn uw prioriteiten als het om samenwerking met de zorg gaat?



De hulpmiddelen uit deze brochure geven u de kans om uw eigen voorkeuren en ritmiek in kaart te brengen, zodat u daarna beter kunt overleggen met zorgverleners. U hoeft zich niet afhankelijk op te stellen, u kunt ook aangeven wat voor u van belang is. Als duidelijk is welke zorgaanbieder het wordt, overlegt u over uw wensen. U maakt afspraken met elkaar over wat deze zorgaanbieder u kan leveren. U hebt er recht op dat goed met u wordt overlegd en dat wensen serieus genomen worden. Het is belangrijk dat afspraken over de zorg duidelijk zijn en dat u de kans krijgt om te blijven overleggen met uw zorgverlener. Vraag aan uw contactverzorgende waar afspraken worden vastgelegd. Om de zoveel tijd evalueert de zorgaanbieder met u over de vraag of de hulp die u krijgt nog wel klopt. Of er aanpassingen nodig zijn. Opnieuw een kans om te vertellen wat volgens u nodig is, want uw dagritme kan veranderen, bijvoorbeeld omdat u andere bezigheden wilt ondernemen of omdat uw lichamelijke situatie verandert.

COMMUNICATIE EN OVERLEG OVER ZORGTIJD

VRAAG: "HOE KAN JE HET BESTE SAMENWERKEN EN OVERLEGGEN OVER DE ZORGTIJD"

"Op tijd je wensen aangeven, de dag ervoor. Ik vertel ook wát ik ga doen. Ze onthouden het dan beter."

"Wij als cliënten moeten ook communiceren met de verzorging. Zij moeten begrip hebben voor hoe het is om te wachten tot je zorg kan krijgen."

"Ik heb een persoonsgebonden budget en trek mijn eigen mensen aan. In het eerste gesprek hebben we het direct al over hun werktijden en mijn zorgtijden."

"Ik bundel mijn vragen. Dat scheelt voor hen in het lopen en ik hoef ze maar één keer over de vloer te hebben."

"Ik doe wat ik zelf kan en maak duidelijk wat ik niet kan. Waar zij nodig zijn en wanneer ze dat zijn."

Of u nu gebruik maakt van een zorgaanbieder, die de zorg voor u plant en regelt dan wel dat u zelf zorg inkoop met een persoonsgebonden budget: in alle gevallen is het van groot belang om goed te overleggen met de medewerkers over de zorgtijd die bij u past. Hoe duidelijker u zelf bent over wat voor u belangrijk is, hoe meer kans dat dit ook echt zal gebeuren!



TIPS VOOR AFSTEMMING VAN ZORGTIJD OP UW TIJD

- TIP 1** Denk na over hoe u verder wilt in uw leven. Het drieluik (werkvorm 1) ondersteunt hierbij.
- TIP 2** Bekijk hoe u zelf met uw eigen tijd omgaat en hoe u dit zou willen (werkvorm 2).
- TIP 3** U kunt begrip hebben voor de ander, maar tegelijk ook heel duidelijk zijn.
- TIP 4** Beter vragen dan klagen! Duidelijk zeggen wat voor u belangrijk is. Zo nodig zeggen waarom het voor u belangrijk is.
- TIP 5** Wees concreet, gebruik uw agenda of werkvorm 3 om zorgmomenten af te stemmen.
- TIP 6** Gebruik de indicatie aan tijd: bespreek wat kan en bij u past.
- TIP 7** Wat zijn uw prioriteiten bij de dagelijkse afstemming? Gebruik werkvorm 4 om dit zelf duidelijk te krijgen en bespreek het met uw medewerkers.
- TIP 8** Tijdig overleggen van veranderingen is nodig. Zowel bij u als bij uw zorgverleners kan het gebeuren dat alles eens anders loopt.
- TIP 9** Waardeer soepelheid en goede afstemming door medewerkers.
- TIP 10** Als het niet goed gaat: geef aan wat het probleem is. Bekijk samen wat mogelijk is.

Deze uitgave is gebaseerd op het proefschrift "Zorg: een kwestie van tijd. Afstemming van zorgverlening en organisatie op tijdsperspectieven van cliënten." (G. Verbeek, Elsevier, 2011). Het onderzoek is uitgevoerd in een drietal case study's. De onderzoeker werkte mee in zorgteams, interviewde cliënten, medewerkers en managers en deed uitgebreid observaties naar het verschijnsel 'tijd' in de zorg. Materiaal uit het proefschrift werd omgezet in concrete werkvormen voor cliënten. Deze zijn uitgetest in twee panelgesprekken, onder begeleiding van Gabriëlle Verbeek (Artemea) en Lena Hillenga (LOC).

LOC Zeggenschap in de Zorg is de cliëntenorganisatie voor cliëntenraden in de geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke opvang, thuiszorg, verpleging & verzorging, verslavingszorg en welzijn.

Artemea, ontwikkelbureau voor vraagsturing en innovatie in de zorg, heeft het model leefplan ontworpen voor cliënten in de sector verpleging en verzorging. De werkvormen met tijdsperspectieven die in deze brochure staan, zijn onderdeel van het thema programma "Tijd van zorg", dat Artemea in samenwerking met andere organisaties opzet.



De brochure kost € 5 en is te bestellen door op www.loc.nl onder Publicaties te zoeken 'Wat doe ik met mijn tijd?'. Of door overmaken van het juiste bedrag op rekeningnummer 4088175 van stichting LOC, Churchillaan 11, 3527 GV te Utrecht. Vermeld bij de overschrijving uw naam, postadres en het aantal exemplaren dat u wilt bestellen alsmede titel en bestelnummer: 'Wat doe ik met mijn tijd: 2011-04'

COLOFON

AUTEUR Gabriëlle Verbeek

VORMGEVING EN PRODUCTIE Zorgt. Communicatie bv, Haarlem, www.zorgtcommunicatie.nl

Juni 2011

