

1. Het Plezierige-Activiteiten-Plan

Dit formulier kun je gebruiken voor het **opstellen van het Plezierige-Activiteiten-Plan**

Het is niet verplicht om dit formulier te gebruiken binnen het zorgprogramma Doen bij Depressie. Een ander formulier is ook mogelijk, bijvoorbeeld het formulier dat je gewend bent te gebruiken. Bewaar alle formulieren in het dossier van de bewoner.

Naam bewoner:		Datum waarop het plan opgesteld is:	
Naam EVV:		Data waarop het plan bijgesteld is:	

Het gaat hier om informatie die relevant is voor het kiezen van plezierige en bewegingsactiviteiten. Gebruik hiervoor eventueel informatie uit formulier 2 "Levensloop, voorkeuren en plezierige activiteiten in heden en verleden".

Depressieklachten of apathie en eventuele piekersituaties

Uit welke klachten of gedragingen blijkt dat de bewoner (soms) depressief en/of apathisch is? Zijn er ook specifieke situaties waarin een bewoner (extra) depressief, apathisch of somber overkomt?

Begeleidingsdoel(en)

Wat wil je concreet bereiken met de begeleiding van de bewoner en met onderstaande plezierige (bewegings)activiteiten? Formuleer de doelen zo concreet mogelijk. Een doel moet meetbaar (zichtbaar) gedrag beschrijven.

Plezierige (bewegings)activiteiten

Welke plezierige (bewegings)activiteiten zijn gekozen en hoe, door wie en wanneer moeten die plaatsvinden?

2. Inventarisatie levensloop en voorkeuren bij het PAP

Het is niet verplicht om dit formulier te gebruiken binnen het zorgprogramma Doen bij Depressie. Het kan helpen om op een gestructureerde wijze informatie te verzamelen over de bewoner, zodat een effectief DP en PAP opgesteld kunnen worden.

Je kunt er ook voor kiezen om alleen onderdelen van het formulier te gebruiken.

Naam bewoner:	
Naam EVV:	
Datum:	

Vul de levensloopgegevens in die je al weet. Denk ook aan informatie die is verzameld door Activiteitenbegeleiding/ Welzijnswerkers).
Overige gegevens kun je bij de bewoner en/of diens naasten uitvragen.

Gegevens over het ouderlijk huis

De samenstelling van het ouderlijk gezin (indien bekend, ook roepnamen van ouders, broers en zussen vermelden).

Welk beroep had de vader?

Heeft de bewoner nog contact met broers en zussen/zwagers en schoonzussen? (Zo ja, met wie)

Hebben er in het verleden ingrijpende gebeurtenissen in het ouderlijk huis plaatsgevonden?

Deskundigheden en werkverleden

Welke opleidingen of studies heeft de bewoner gevolgd?

Waar en in welke beroepen is de bewoner werkzaam geweest?

Heeft de bewoner bijzondere vaardigheden of kwaliteiten (waar is de bewoner heel goed in)?

Relaties en woonsituatie

Is de bewoner gehuwd (geweest)?

<input type="checkbox"/>	ja, de bewoner is gehuwd met:
<input type="checkbox"/>	nee, de bewoner is niet gehuwd, maar heeft wel een langdurige partnerrelatie met:
<input type="checkbox"/>	nee, de echtgenoot/echtgenote/partner is overleden
<input type="checkbox"/>	nee, de bewoner is gescheiden
<input type="checkbox"/>	nee, de bewoner is nooit gehuwd geweest of heeft (voor zover bekend) nooit een langdurige partnerrelatie gehad

Heeft de bewoner kinderen? Als de bewoner kinderen heeft of heeft gehad, schrijf dan de namen van de (schoon-)dochters en (schoon-)zonen hieronder. Wanneer iemand is overleden, schrijf dat erbij.

Met welke personen binnen of buiten de familie heeft de bewoner het meeste contact?

Komen deze personen op bezoek?

Komen zij op vaste dagen/tijden op bezoek?
Hebben er in het verleden ingrijpende gebeurtenissen binnen het eigen huwelijk of gezin plaatsgevonden?
Geloof en levensovertuiging
Heeft de bewoner een bepaalde levensovertuiging of was hij/zij betrokken bij een kerk?
Welke rol speelt geloof/levensovertuiging op dit moment? Heeft de bewoner behoefte aan contact met de geestelijk verzorger?
Gewoonten, voorkeuren en afkeuren
Heeft de bewoner speciale gewoonten/voorkeuren? Denk hierbij aan eetgewoonten, drinken, roken, uiterlijke verzorging, toiletbezoek, ochtend- of avondmens, omgaan met mensen e.d.
Heeft de bewoner voorkeur voor bepaalde geuren?
Heeft de bewoner voorkeur voor bepaalde muziek?
Heeft de bewoner spullen waar hij / zij aan gehecht is, zoals sprei, kussen, stoel?
Heeft de bewoner moeite met of een hekel aan iets of iemand?
Zijn er andere belangrijke voor- en afkeuren?



Depressie en/of apathie in het verleden

Deze informatie kun je gebruiken om te kijken welke activiteiten vroeger hebben geholpen om van de klachten af te komen.
Dit geeft mogelijk ideeën voor het PAP.

Heeft de bewoner in het verleden (voorafgaand aan opname in zorginstelling) last gehad van depressiesymptomen of apathie?

(wanneer "ja", overweeg de psycholoog te betrekken)

Hoe was de bewoner gewend te handelen bij het omgaan met depressie, somberheid of het gebrek aan emoties en kreeg de bewoner hierbij professionele begeleiding?

(zo ja, bij wie?) Kijk of er iets uit vroegere interventies toegepast kan worden in het PAP.

3. Activiteiten en hobby's vroeger en nu

Dit formulier (gebaseerd op de richtlijn 'Het begeleiden van mensen met dementie die depressief zijn' NIVEL, 2004) kan gebruikt worden ter inspiratie voor mogelijke (bewegings)activiteiten in PAP.

Hieronder staan voorbeelden (per categorie) die kunnen helpen in het gesprek. Duidelijk moet worden welke activiteiten of onderwerpen de belangstelling hebben of hadden van de bewoner. Probeer hierbij ook naar dingen te kijken die niet in de lijst staan (in te vullen bij lege regels).

Geef bij voorkeur per activiteit het volgende aan en licht toe:

- individueel of groepsverband
- begeleiding met muziek
- andere info bijv. voorkeur muziek, kaartspel, sport of huishoudelijke bezigheden.

Alle **bewegingsactiviteiten** zijn herkenbaar aan het *.

Communicatie	Vroeger	Nu	Toelichting
Boeken lezen			
Boeken luisteren			
Krant lezen			
Tijdschrift lezen			
Schrijven (brieven)			
TV-kijken			
Radio luisteren			
Telefoneren			
Nieuws kijken/luisteren			
Video-gesprek			

Flora en fauna	Vroeger	Nu	Toelichting
Planten/bloemen verzorgen			
Bos			
Strand			
Landschappen zien			
Naar de lucht kijken			
Naar sterren/maan kijken			
Naar natuurgeluiden luisteren			
Tuinieren *			
(Huis)(robot)dieren			
Muziek			
Muziek luisteren (CD of radio)			
Live muziek luisteren			
Muziek maken			
Zingen			



Sport/bewegen (geef aan of dit met muziek is)	Vroeger	Nu	Toelichting
Wandelen *			
Fietsen *			
Sport beoefenen *			
Rekken en strekken *			
Zwemmen *			
Dansen *			
Jeu de Boules *			
Yoga *			
Tai-Chi *			
Hobby's			
Kleding maken			
Handwerken			
Handarbeid			
Tekenen/schilderen			
Fotograferen			
Winkelen *			
Biljarten *			
Kaarten			



Hobby's (vervolg) (geef aan of dit met muziek is)	Vroeger	Nu	Toelichting
Bordspellen			
Puzzelen			
Verzamelen			
Lekker eten			
Huishoudelijke activiteiten			
Koken			
Afwassen			
Wassen *			
Stoffen *			
Tafeldekken *			
Opruimen *			
Uitgaan			
Cafébezoek *			
Verenigingsleven			
Theater			
Bioscoop			

Uitgaan (vervolg)	Vroeger	Nu	Toelichting
Autorit maken			
Reizen/vakanties *			
Museum/expositie			
Restaurant			
Uitstapjes maken *			
Algemeen			
Lichttherapie			
Snoezelen			
Nieuwe mensen ontmoeten			
Vrienden maken			
Naar mensen kijken			
Tijd met familie doorbrengen			
Politiek			
Kerk en godsdienst			
Verhalen van bezoek beluisteren *			
Kopje koffie drinken			
Eten met familie/vrienden			
Bezoek van vrienden			



Algemeen (vervolg)	Vroeger	Nu	Toelichting
Vrienden spreken			
Post ontvangen/versturen			
Herinneringen ophalen			
Lachen			
Een dutje doen			
Vroeg opstaan			
Uiterlijke verzorging			
Douche/bad nemen *			
Make-up opbrengen			
Haar laten doen			
Pedicure/manicure			
Bepaalde kleding dragen			
Toelichting:			