

# kleine por



## IK

Kleine Por voor jezelf als verzorgende / verpleegkundige



## WIJ

Kleine Por voor het team / de afdeling / de organisatie



## BEWONER

Kleine Por voor je omgang met bewoners



## MANTELZORG

Kleine Por voor je omgang met mantelzorgers



## Kantel je blik. Beweeg de zorg.

De langdurende ouderenzorg verandert snel. Dat merk je als verzorgende of verpleegkundige elke dag. En ook als leiding, bewoner en mantelzorger ervaar je het.

De zorg is geen standaard werk. Nooit geweest, maar tegenwoordig nog minder. Het is meer maatwerk. Complexer. Meer teamwerk. Dat is wennen misschien. Groei jij mee met de veranderingen? Of heb je zelfs dromen, ideeën, plannen hoe je werk en de zorg anders kan? Voor jezelf, met elkaar als team, met de bewoners en de mantelzorgers.

### Elke reis begint met een eerste stap

Nieuwe wegen van (samen)werken ontdekken gaat in kleine stapjes. Een kwestie van durven en doen. Van uitproberen en ontdekken. Kleine Por kan je daartoe inspireren. Een klein duwtje in de rug om een eerste nieuwe stap te zetten.

### Gun jezelf en elkaar een Kleine Por

Hoe werkt Kleine Por?

- **PAK** een fiche en hang 'm aan het haakje aan je sleutelbos, zodat je 'm steeds bij je hebt.
- **LEES** hiernaast op de poster welke opdracht er bij het fiche hoort.
- **DOE** de Kleine Por, het kost je bijna geen tijd.
- **DEEL** je ervaring door een sticker op de poster te plakken.
- **GEEF** de Kleine Por door aan iemand die je 'm gunt.

### Meer info

Op [www.kleinepor.nl](http://www.kleinepor.nl) zie je een instructie-filmpje en meer affiches en spullen. Die kun je zelf printen.

Veel PorPret!

## De ParticipatieKliniek

Kantel je blik. Beweeg de zorg.  
[www.participatiekliniek.nl](http://www.participatiekliniek.nl)

**ANDERS**  
Verras je jezelf nog wel eens? Doe dat vandaag door een heel andere route naar huis of je werk te nemen. Mag best wat langer duren.

**MINI-SABBATICAL**  
Wat is voor jou een goed ontspanningsmomentje waar je niet vaak aan toekomt? Plan het voor morgen op een specifieke tijd en doe het!

**SCHAT GRAVEN**  
Hou vandaag een dag lang bij van welke activiteit of gebeurtenis je energie krijgt. Bedenk aan het eind van de dag: hoe kan ik ervoor zorgen dat ik dit vaker doe of meemaak?

**VLAM**  
Waar kijk je de komende week het meest naar uit? Schrijf het op en hang het op een zichtbare plaats (bijvoorbeeld in je locker).

**IK AAN ZET**  
Neem met een collega eens de IGZ-lijst door. Kies één negatief en één positief punt waar je het mee eens bent. Bespreek met je collega: hoe kunnen wij het negatieve punt verbeteren en het positieve punt versterken?

**TROTS**  
Schrijf drie dingen op die je deze week hebt gedaan waar je trots op bent. Vraag dan aan een collega om een kwaliteit te noemen die hij of zij in jou waardeert. Speel die kwaliteit een rol bij een of meer van jouw trotse momenten?

**MINUUT**  
Doe je ogen een minuut lang dicht. Probeer nergens aan te denken en ga ook niet tellen. Hoeveel tijd is er verstreken als je je ogen weer opendoet?

**EIGEN IK POR**  
Maak een Kleine Por helemaal speciaal gericht op jezelf.

**DROOM VAKANTIE**  
Wat is je droomvakantie? Beschrijf het als volgt in één zin: met... naar... om daar... te doen. Deel je droomvakantie in een pauze met een collega en vraag wat die van hem/haar is.

**BLUNDERLUNCH**  
Ga lunchen met je collega en biecht een grappige blunder van afgelopen jaar op. Vraag je collega dat ook te doen.

**GEBRUIKS-AANWIJZING**  
Maak een keer tijdens een teamuutje of teamoverleg allemaal je eigen gebruiksaanwijzing. Zie: [www.kleinepor.nl](http://www.kleinepor.nl)

**VERBETERING**  
Bespreek eens (bijvoorbeeld in een pauze) met een collega iets kleins wat beter of makkelijker kan in jullie team en voer het in.

**RUIL**  
Ruil deze week een dienst met een collega van een andere groep op een andere locatie. Bespreek daarna met die collega wat je opviel aan verschillen in steer, werkwijze, afspraken, regels etc.

**LIEF BRIEFJE**  
Schrijf een leuk berichtje voor een collega en laat het achter op een plek waar hij of zij het vanzelf zal vinden.

**VRIENDELIJKE DAAD**  
Doe vandaag iets aardigs (mag iets kleins zijn) voor een collega die je nog niet zo goed kent.

**EIGEN WIJ POR**  
Maak samen met je team een eigen Kleine Por gericht op jullie samenwerking.

**ROL**  
Doe vandaag één van je werkzaamheden terwijl je in een rolstoel zit. Wat valt je op?

**FIJNE BEWONER**  
Wie vond je vandaag een fijne bewoner? Waar komt dat door? Vertel dat hem of haar eens aan het eind van de dag.

**STIL**  
Ga naast een van je bewoners zitten en zeg drie minuten helemaal niks. Kijk, luister en ervaar wat er gebeurt.

**WAAROM?**  
Voor één van je activiteiten van vandaag vraag je je af: Waarom doe ik dit zo? Welke 'waarom-vraag' maakte de meeste indruk? Bespreek die met een collega.

**KRACHT**  
Neem een bewoner uit je groep in gedachten. Bedenk wat de kracht van deze persoon is: waar is hij of zij goed in? Vertel het hem of haar.

**OPLEVEN**  
Neem deze week iets mee dat je wruimte een beetje laat opleven: iets wat het mooier, leuker of behulpzamer maakt.

**DROOM PROJECT**  
Is er iets dat je graag zou willen doen met bewoners? Neem vandaag een kwartier om een plan te maken hoe je dit echt kan gaan waarmaken.

**EIGEN BEWONER POR**  
Maak samen met je team of mantelzorgers een eigen Kleine Por gericht op bewoners.

**COMPLIMENT**  
Welke bewoner heeft een leuke familie? Vertel die bewoner eens wat je het meest in zijn of haar familie waardeert.

**FEEDBACK**  
Welke mantelzorger of welk familielid heb je de afgelopen tijd extra gewaardeerd? Zeg dat eens tegen hem of haar, de eerstvolgende keer dat jullie elkaar zien.

**JEUKTAAL**  
Heb je de Jeuktaalbingo al eens gezien of gespeeld? Zie [www.kleinepor.nl](http://www.kleinepor.nl) Speel het eens met een aantal mantelzorgers.

**LOSLATEN**  
Wanneer heb je neiging om de zorg van familie over te nemen? Doe dat vandaag eens niet. Kijken wat er gebeurt.

**TEKORT**  
Wanneer had je afgelopen week het gevoel tekort te schieten tegenover mantelzorgers? Hoe komt dat? Deel dat met die mantelzorgers de volgende keer dat je ze ziet.

**HELP**  
Vraag vandaag eens een keer hulp van een mantelzorger bij iets waar je normaal nooit om ondersteuning vraagt. Hoe is dat?

**JE OUDERS**  
Bedenk en schrijf eens op deze week: als je eigen ouders in een verpleeghuis (zouden) wonen: wat zou je graag willen dat het personeel met jou als familielid zou doen?

**EIGEN MANTELZORG POR**  
Maak samen met een aantal mantelzorgers een eigen Kleine Por.