

LEVEN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE

EEN ONT-MOET SPEL, VOOR JEZELF EN ANDEREN.

Als we een chronische ziekte hebben, is er vooral aandacht voor de bestrijding van symptomen. Wat de ziekte met ons zelfbeeld doet, blijft vaak onderbelicht. Omgaan met een chronische ziekte is niet makkelijk; erover praten is vaak nog lastiger. Het ont-moet spel helpt je om even stil te staan bij de betekenis die de ziekte in je leven heeft. Je kunt het in je eentje spelen of samen met anderen.

VOOR WIE?

Dit spel is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met een chronische ziekte.

HET SPEL

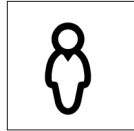
Het spel bestaat uit 50 kaarten. Op de kaarten staan vragen die bedoeld zijn om te reflecteren en het gesprek met elkaar aan te gaan. De vragen bestrijken diverse thema's, zoals de invloed van de chronische ziekte op het dagelijks leven, communicatie met zorgverleners en mantelzorgers, zelfcompassie, maar ook meer praktische onderwerpen. Op sommige kaarten staan meerkeuzevragen, anderen bevatten open vragen.

HOE SPEEL JE HET?

- Het spel kun je in je eentje spelen, maar dan mis je de feedback. Het gesprek helpt bij je zelfonderzoek.
- Een aantal van vier spelers is het meest geschikt, meer dan zes is niet wenselijk.
- Druk de bladen af op stevig papier en knip de kaarten uit langs de stippelijntjes.
- Leg de kaartjes op een stapel, met de tekst naar beneden.
- Stel een tijd in, niet langer dan 45 minuten.
- Wijs speler 1 aan en ga, als hij klaar is, verder in de richting van de klok.
- De speler die aan de beurt is, pakt het bovenste kaartje en leest hardop de tekst voor.
- De speler hoeft de vraag niet te beantwoorden als hij dat niet wil. Als hij niet wil antwoorden, legt hij het kaartje onderaan de stapel en is de volgende aan de beurt. Als de speler de vraag wel beantwoordt, houdt hij het kaartje bij zich.
- Alle antwoorden zijn goed. Het is niet de bedoeling om een waardeoordeel uit te spreken over het antwoord van de speler.
- De andere spelers kunnen, indien zij dat willen, hun eigen gedachten over het onderwerp geven. Ieder mens is weer anders.
- Het is echter niet de bedoeling dat groepsleden elkaar ongevraagd adviezen geven, vaak wordt dat niet als wenselijk gezien. Ook het geven van kritiek op een antwoord is niet de bedoeling. Houdt de reactie bij jezelf.
- Reacties van de andere spelers mogen ook juist algemeen of uitnodigend zijn, zoals 'ik kan het me voorstellen', 'ik herken het', 'wil je er meer over vertellen'.

SYMBOLEN OP DE KAARTEN

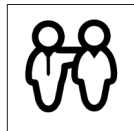
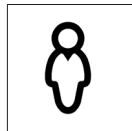
OP IEDERE KAART STAAT EEN SYMBOOL:



De vragen met dit symbool richten zich met name op de persoon met een ziekte.



De vragen met dit symbool richten zich met name op de partner en/of mantelzorger.



Twee symbolen naast elkaar betekent dat het past bij alle betrokkenen rondom de ziekte.



PARKINSON DOEBOEK © JOSCA BOS, DE GEZONDE PERS

WANNEER BESLUIT JIJ OM NAAR DE DOKTER TE GAAN?

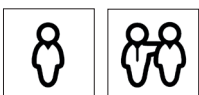
- a) Als ik langer dan een week klachten heb
- b) Als het tijd is voor de controle
- c) Als ik eerst zelfmedicatie heb geprobeerd
- d) Als de omgeving mij stuurt



PARKINSON DOEBOEK © JOSCA BOS, DE GEZONDE PERS

WAT HELPT JOU HET BESTE, ALS JE MERKT DAT BEWEGEN MOEILIJKER WORDT?

- a) Ik zeg niets, maar train nog meer
- b) Ik maak een afspraak met mijn fysiotherapeut of arts
- c) Ik bedenk smoesjes om niet te hoeven wandelen
- d) Ik overleg met mijn omgeving wat ik zal doen



PARKINSON DOEBOEK © JOSCA BOS, DE GEZONDE PERS

HOE KOM JE AAN INFORMATIE OVER JE ZIEKTE?

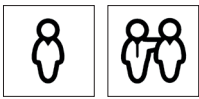
- a) Internet
- b) Lotgenoten en mensen uit mijn omgeving
- c) Patiëntenvereniging
- d) Zorgverleners



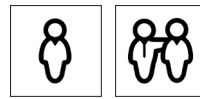
PARKINSON DOEBOEK © JOSCA BOS, DE GEZONDE PERS

WAT VIND JIJ VAN ALTERNATIEVE GENEESWIJZEN?

- a) Baat het niet dan schaadt het niet
- b) Altijd beter dan de reguliere geneeswijze
- c) Mooie aanvulling
- d) Dat is niets voor mij

**MAAK DE ZIN AF:**

Ziekte betekent voor mij ...

**WAT IS JOUW NATUURLIJKE MANIER VAN OMGAAN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE?**

- a) Zo min mogelijk aan denken en doorgaan
- b) Ik stort me op informatie en behandelingen
- c) Ik word heel verdrietig en somber
- d) Ik praat er veel over met anderen

**ALS JE MEERDERE KEREN PER DAG MEDICIJNEN GEBRUIKT, HOE ZORG JIJ ERVOOR DAT JE NIET VERGEET ZE IN TE NEMEN?**

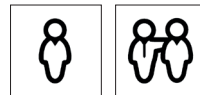
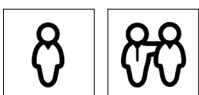
- a) Mijn partner helpt me onthouden
- b) Ik vergeet ze wel eens
- c) Ik leg een briefje neer met de tijd er op
- d) Ik gebruik een telefoonalarm, app, wekker of iets dergelijks

**WAT DOE JE ALS JE ARTS MEDICIJNEN OF EEN THERAPIE VOORSCHRIJFT?**

- a) Ik volg zijn advies op
- b) Ik vraag een second-opinion
- c) Ik vraag lotgenoten naar hun ervaringen
- d) Ik ga eerst kijken op internet

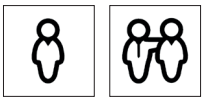
**HOE BEREID JIJ JE VOOR OP GESPREKKEN MET EEN ZORGVERLENER?**

- a) Niet, ik zie wel wat hij te vertellen heeft
- b) Ik maak een lijst met onderwerpen die ik wil bespreken
- c) Ik neem iemand mee die mee wil denken
- d) Ik ga voor mezelf na wat er veranderd is

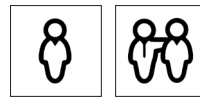
**MET WIE KAN JE HET BESTE PRATEN ALS JE ERGENS MEE ZIT? WAAROM IS DAT ZO?****WAT MOETEN ANDEREN BESLIST NIET DOEN?**

- a) Over hun eigen kwalen beginnen
- b) Vertellen hoe erg het kan worden
- c) Ongevraagde adviezen geven
- d) Zeggen dat ik flink moet zijn

**LAAT JE MERKEN WAT ER IN JE OMGAAT?**



**BESPREEK MET ELKAAR WELKE TABOES ER
MOGELIJK RONDOM DE ZIEKTE ZIJN.**



**WAT VIND JE HET MEEST BELANGRIJKE IN JE LEVEN?
KIES IETS WAT JE ABSOLUUT NIET KWIJLT WIL.**



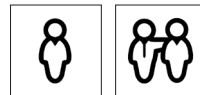
**WAAR HEB JE VOORAL BEHOEFTE AAN
ALS JE EEN SLECHTE DAG HEBT?**



**WAT ZEG JE ALS IEMAND OM WIE JE GEEFT EEN AFSpraak AFZEGT
OMDAT HIJ ZICH NIET LEKKER VOELT?
EN WAT ZEG JE TEGEN JEZELF IN VERGELIJKBARE SITUATIE?**



**SCHAAM JIJ JE WELEENS IN VERBAND MET JE ZIEKTE?
HOE KOMT DAT?**

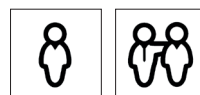


**WAT ZOU ER GEBEUREN ALS JE UITSPREEKT
DAT JE JE ONZEKER VOELT?**

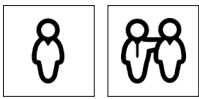


**WAT DOE JE ALS JE NIET WIL LATEN ZIEN DAT JE HET MOEILIJK
HEBT? EN HOE WORDT DAAR DAN MEESTAL OP GEREAGEERD?**

- a) Ik maak grapjes
- b) Ik zeg dat het goed gaat
- c) Ik word boos als iemand er naar vraagt
- d) Ik ga over wat anders praten



WAT HOUDT VOOR JOU WELBEVINDEN IN?



**WANNEER HAD JE DE NEIGING OM JE FLINKER VOOR TE DOEN
DAN DAT JIJ JE VOELDE?
EN WAT WAS HET GEVOLG DAARVAN?**



**HEB JE OP DIT MOMENT DROMEN
WAARVAN JE HOOPT DAT ZE UITKOMEN?**



WAT VIND JE HET MOEILIKSTE VAN LEVEN MET EEN ZIEKTE?



NOEM 2 POSITIEVE PUNTEN DIE DEZE DAG JOU BRACHT.



OP WELKE MANIER KUN JIJ JE ONTSPANNEN?



**DAT LEVEN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE MOEILIK IS,
DAAR ZIJN WE HET OVER EENS, MAAR HEEFT HET JE
OOK IETS GOEDS OPGELEVERD?**



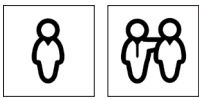
WAT BETEKENT AANVAARDEN VOOR JOU?

- a) Geen nare emoties voelen
- b) Positief zijn
- c) Gelatenheid
- d) Mogelijkheden nagaan en emoties toestaan



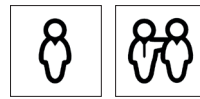
**STELLING: “DE OORZAAK VAN ALLE ZIEKTES
IS GELEGEN IN ONVERWERKTE EMOTIES”.**

WAT GEBEURT ER MET JE ALS JE DIT HOORT?



**KIES ÉÉN WOORD UIT DE ONDERSTAANDE RIJ
DIE JOU HET MEEST AANSPREEKT.
GEEF HET KAARTJE AAN IEMAND UIT DE GROEP
OP WIE DIT WOORD VOLGENS JOU VAN TOEPASSING IS.**

- a) Openheid
- b) Doorzetten
- c) Zichzelf zijn
- d) Betrokken



WAT HOUDT JE DEZE WEEK BEZIG RONDOM ZIEKTE?



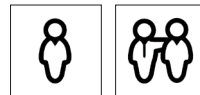
**HOE GA JE OM MET DE BEPERKINGEN
DIE JE ZIEKTE MET ZICH MEEBRENGT?**



**HOE KEEK JE VROEGER TEGEN ZIEKTE AAN?
HEEFT DAT INVLOED OP JE LEVEN VAN NU?**



**WIE OF WAT INSPIREERT JOU OM POSITIEF TE DENKEN?
LEG UIT WAAROM.**

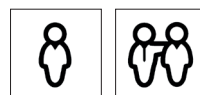


**WAT DOE JE NIET MEER OF MINDER VAAK VANWEGE DE ZIEKTE?
GA MET ELKAAR NA OF HIER ALTERNATIEVEN
VOOR TE BEDENKEN ZIJN.**



WAT DOE JIJ OM TE ZORGEN DAT JE JE PLANNEN UITVOERT?

- a) Ik zie wel hoe het loopt
- b) Ik maak een tijdsplanning
- c) Ik stel mezelf een deadline
- d) Mijn partner helpt me onthouden



**WAT WIL JE DAT DE OMGEVING VOOR JE DOET?
GEBEURT DAT OOK?
ALS DAT NOG NIET GEBEURT, VRAAG DAN DE ANDEREN
IN DIT GROEPJE OM TIPS.**



KIES EEN VAN DE ACTIVITEITEN UIT ONDERSTAANDE RIJ EN NOEM 3 ALTERNATIEVEN VOOR WAT JE ZOU KUNNEN DOEN ALS DIE ACTIVITEIT TE MOEILIK VOOR JE IS GEWORDEN.

- a) In plaats van wandelen
- b) In plaats van werken
- c) In plaats van schrijven
- d) In plaats van zelf koken

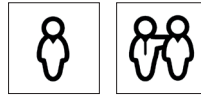


MAAK EEN VAN DE ZINNEN AF:

- a) Ik voel me gesteund door mijn partner/mantelzorger, omdat...
- b) Ik voel me gesteund door mijn kinderen, omdat...
- c) Ik voel me gesteund door mijn arts, omdat...
- d) Ik voel me gesteund door iemand uit mijn omgeving, namelijk..., omdat...



DOE VOOR WELKE OEFENING JOU HET MEESTE OPLEVERT. DE ANDEREN DOEN HET NA.



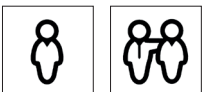
HOE IS HET VOOR JOU OM HULP TE VRAGEN?



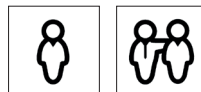
AAN WIE VERTEL JE DAT JE EEN ZIEKTE HEBT EN WANNEER DOE JE DAT?



WAAR KAN JIJ JE PARTNER/MANTELZORGER EEN PLEZIER MEE DOEN?



WAT KAN DE OMGEVING VOOR JE DOEN? EN WETEN ZE DAT?



WAT WAS HET BESTE MOMENT DAT JE DEZE WEEK MET ELKAAR HAD?



HOE MERK JE DAT JE MOE BENT EN WAT DOE JE DAN?

- a) Ik ben niet vooruit te branden
- b) Ik krijg lichamelijke klachten, zoals hoofd-of rugpijn
- c) Ik ben nerveus en prikkelbaar
- d) Ik merk het niet



**MET WIE ZOU JE MEER WILLEN OVERLEGGEN
OVER DE ZORGVRAGER EN WAAROVER?**

- a) Huisarts, specialist
- b) Thuiszorgmedewerkers
- c) Familie en vrienden
- d) Niemand



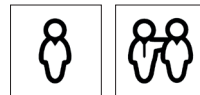
**WANNEER HEEFT IEMAND VOOR HET LAATST AAN JOU GEVRAAGD
HOE HET MET JE IS?**



**JE MOET KIEZEN: ALS ER ÉÉN TAAK IS
DIE JE AAN EEN ANDER TOEVERTRUWT,
WELKE ZOU DAT ZIJN?**



**STEL DAT JE MORGEN DE HELE MIDDAG VOOR JEZELF HEBT,
WAT GA JE DAN DOEN?**



**WELKE TOUWTJES WIL JE IN HANDEN HOUDEN EN WAAROM?
EN HOE ZOU HET ZIJN OM DEZE LOS TE LATEN?**