

LAT: Langer Actief Thuis begint met geloven in wat mensen wél kunnen.

Helpende vragen in gesprek

Stel vragen die aanzetten tot zelfvertrouwen en actie.

- Wat vindt u belangrijk om te blijven doen in het dagelijks leven?
- Zijn er dingen die u vroeger deed en nu weer zou willen proberen?
- Wat lukt u nu nog goed en waar bent u trots op?
- Wat zou u willen kunnen zodat u zich thuis fijner of vrijer voelt?
- Welke dagelijkse dingen doet u graag zelf?
- Zou u iets willen leren waarmee u minder afhankelijk bent van hulp?
- Zijn er mensen of plekken in de buurt die u energie geven?
- Wie in uw omgeving zou u kunnen helpen, of juist samen met u iets kunnen doen?

Inspirerende quotes



- Wie actief blijft, voelt zich vaak beter en heeft minder zorg nodig.
- Zelf iets blijven doen is goed voor uw gezondheid én uw zelfvertrouwen.
- Zelf doen vergroot niet alleen zelfstandigheid, maar ook eigenwaarde.
- Ik ben er niet om dingen over te nemen, maar om u te helpen het zélf te doen.
- We helpen niet door over te nemen, maar door vertrouwen te geven.
- Bewegen en zelf doen houden uw lijf én hoofd fit.
- Elke dag iets zelf doen helpt om langer sterk te blijven.