

5 W-vragen en ELVoSiCo-regels

In deze folder leest u adviezen om uw dagelijkse activiteiten makkelijker of minder zwaar te maken. De 5 W-vragen en de ELVoSiCo-regels kunnen u daarbij helpen.

5 W (Wat;Waarom;Wie;Waar;Wanneer) -vragen:

Stel uzelf de 5 W-vragen bij uw dagelijkse activiteiten. De antwoorden helpen u op een andere manier naar uw bezigheden te kijken. Misschien kunt u activiteiten minder zwaar maken door deze anders aan te pakken of anders over de dag te verdelen:

1. WELKE TAAK WORDT ER GEDAAN?

- *voorbeeld:* aardappels schillen.

2. WAAROM WORDT DE TAAK GEDAAN?

- Is deze taak noodzakelijk?
- Wat levert het op om deze taak te doen?
- Wat zou er gebeuren als de taak niet werd gedaan?
 - *voorbeeld:* misschien kunt u de aardappels niet schillen, maar in de schil poffen.

3. WIE DOET DE TAAK?

- Is het nodig dat die persoon de taak doet?
- Kan iemand anders de taak ook doen?
- Zou dat wenselijk zijn?
- Voor wie zou dat wenselijk zijn?
 - *voorbeeld:* misschien kan een huisgenoot in uw plaats de aardappels schillen.

4. WAAR WORDT DE TAAK GEDAAN?

- Is dat de meest praktische plek?
- Kan het ook op andere plekken?
- Wat zou dat opleveren?
 - *voorbeeld:* misschien kunt u de aardappels zittend schillen i.p.v. staand aan het aanrecht.

5. WANNEER WORDT DE TAAK GEDAAN?

- Is dat het meest praktische moment?
- Waarom wel of niet?
- Kan het ook op een ander moment?
- Wat zou dat opleveren?
 - *voorbeeld:* misschien kunt u in de loop van de dag al de aardappels schillen of in 1 keer schillen voor 2 dagen.

ElVoSiCo-regels

Net als de 5 W-vragen kunnen de ElVoSiCo-regels u helpen om uw dagelijkse activiteiten anders aan te pakken.

Het woordt ElVoSiCo bestaat uit de eerste twee letters van de woorden:

El - elimineren = niet (meer) doen

- Doe activiteiten alleen als die echt nodig zijn.
Vaak doet u dingen omdat u eraan gewend bent, u denkt er niet meer over na.
Moet u deze activiteit (nu) doen? Misschien kan iemand anders de activiteit overnemen?

Vo - volgorde veranderen

- Doe activiteiten op een ander moment of in een andere volgorde dan u gewend bent.
Misschien kunt u 's ochtends de maaltijd voor 's avonds klaarmaken? Zodat u 's avonds minder taken rondom het avondeten heeft en/of meer energie heeft voor andere activiteiten.

Si - simplificeren = makkelijker maken

- Maak activiteiten gemakkelijker.
Bedenk of u een deel van een activiteit kunt weglaten of hier een bepaald hulpmiddel voor gebruiken?

Co - combineren = samen doen of tegelijk doen

- Bedenk welke activiteiten u tegelijk kunt doen. Of misschien kunt u voorwerpen combineren.
Maak activiteiten af op de ene verdieping voordat u naar een andere gaat. U hoeft dan minder trappen te lopen. Leg spullen die met elkaar gebruikt worden bij elkaar.

Vragen?

Heeft u vragen over deze adviezen? Uw ergotherapeut helpt u graag.