**Instructie werkbladen en materiaal zwangerschapsperiode VoorZorg**

* Algemeen deel Code AL
* Moeder zijn Code MZ
* Gezonder leven Code GL
* Mijn kind Code MK
* Werk en vrije tijd Code WV
* Veiligheid Code VE
* Geldzaken Code GZ
* Praten en luisteren Code PL
* Familie en vrienden Code FV
* Hulp Code HU

Algemeen deel

* Afsprakenformulier, code AL.01
* Jouw dag in 24 uur, code AL.04
* Sterkteanalyse, code AL.05.VS.201908
* Toekomstgerichte doelen invulformulier, code AL.07
* Afwegen voor-en nadelen van verandering, code AL.02
* Complimentenblad, code AL.06
* Werkblad nieuw gedrag, code AL.08
* [Hartenwensformulier](https://docs.google.com/document/d/1FIc81blH7z34TzBVqEDLN6QvlAVUzjPFOq0mEa6uniE/edit?usp=sharing), code AL
* [Hartenwensformulier met wolken, code AL](https://docs.google.com/document/d/1OmpRkB3RcqnkOJQBQrSBUn7MythYxXd96cYgwc_ABZI/edit?usp=sharing)
* [Wat ik wil bereiken](https://drive.google.com/file/d/0BzgCd3skxqBqSGdHakFLa2ZqemI4RWdad2ZUc01jaEdIWjdR/view?usp=sharing), code AL

Moeder zijn

1. De wolken, code MZ.01
2. Animaties van de bevalling (YouTube), code MZ.03
3. Omgaan met emoties en agressiebeheersing, code MZ.05
4. Klaar voor de geboorte van je kind, code MZ.06
5. Mijn baby in de buik en ik, code MZ.07
6. Zora is zwanger, code MZ
7. Zora is zwanger, beeldverhaal, code MZ

Gezonder Leven

1. Hoe gaat het met jou, code GL.09
2. Bronnen van stress en steun, code GL. 04
3. Steun in je leven, code GL.05
4. Begrijp je lichaam, code GL.01
5. Bewegen tijdens je zwangerschap, code GL.02
6. Blowen, ik stop, code GL.03
7. Gezond eten en drinken, code GL.07
8. Gezond eten en drinken dagboek, code GL.08
9. Hoe gezond leef ik vandaag, code GL.10
10. Zwangerschap van week tot week, code GL.11
11. 10 veel voorkomende kwalen tijdens de zwangerschap, code GL.12
12. Alles over weeën, code GL.13
13. Bang voor de bevalling, code GL.14
14. De bevalling, code GL.15
15. De bevalling begint, code GL.16
16. Slapen als je hoogzwanger bent, code GL.21
17. Voorbereiding op de bevalling, code GL.22
18. Zo zorg je voor een gezonde zwangerschap, code GL.26
19. Zwangerschap, code GL.27
20. Zwangerschapscursussen, code GL.28
21. Zwangerschaps Reis (YouTube), code GL.29
22. [Sociale steunstructuur in kaart brengen, code GL](https://docs.google.com/document/d/1T3xdCM0ZySFRJHrFiNjq6piIE5NMif4UjEldoIoRHhI/edit?usp=sharing)
23. Hulp bij stoppen met roken voor a.s. moeder en a.s. vader (beeldverhaal), code GL
24. Hulp bij stoppen met roken voor a.s. moeder (beeldverhaal), code GL
25. Informatie maternale kinkhoest vaccinatie, code GL

Mijn Kind

1. Groei van de baby in de baarmoeder (YouTube), code MK.05
2. Animatie ontwikkeling van baby in de baarmoeder, code MK.06

Werk en vrije tijd

1. Moeder voor je 18de, code WV.15
2. Anticonceptie, code WV. 01
3. Familiestamboom, code WV.02
4. Hobby’s, code WV.04
5. Levensgeschiedenis, code WV.05
6. Moeder worden, code WV.06
7. Toekomstdromen, code WV.09
8. Vader worden, code WV.10
9. Wensen en behoeften, code WV.11
10. Anticonceptie informatie, code WV.12
11. Erkennen en gezag, code WV.14
12. Dewi en sociale media, code WV.

Veiligheid

1. Babyverzorging en bedje opmaken (YouTube), code VE.01
2. Cirkel van geweld, code VE.02
3. Geweld in de relatie, code VE.03
4. Shaken baby syndroom, code VE.08
5. Shaken baby syndroom, code VE.09
6. Veilig slapen, code VE. 10
7. Veilig slapen (YouTube), code VE.11
8. Veiligheid, code VE.12.
9. Voorkomen dat je baby stikt, code VE.13
10. [Macht- en controle wiel](https://drive.google.com/file/d/0BzgCd3skxqBqNzRSOHBZLUxLV3A2eTFvdXR0QUxLMGZ2S3Nn/view?usp=sharing), code VE

Geldzaken

1. Budgetteren, code GZ.01.
2. Grip op geld, GZ.02.

Praten en luisteren

1. Hoe gaat het tussen ons, code PL.01

Familie en vrienden

1. Wat vind jij? Een gelijkwaardige relatie, code FV.01
2. Wat vind jij? Relatieproblemen, code FV.02
3. Zachtjes balen, code FV.03

Hulp

1. Onze rechten, code HU.01
2. Gebruik van voorzieningen, code HU.02
3. Kinderopvang, code HU.03.
4. Het consultatiebureau, code HU.05
5. Zwangerschapscursus, code HU.06

**Algemeen deel**

* **Afsprakenformulier, code AL.01**

Doel: Terugkomen op en evalueren van de afspraken van het voorgaande huisbezoek en afspraken maken/ doelen formuleren voor het volgende huisbezoek.

Waarom: Biedt continuïteit en voortgang in de te bereiken doelen van de cliënt en is daarmee onderdeel van het methodisch werken binnen VoorZorg.

Wanneer: Tijdens elk huisbezoek.

Hoe: Zowel cliënt als verpleegkundige bewaren ieder 1 exemplaar. De verpleegkundige bereidt zich voor op het komende huisbezoek en brengt daarvoor de passende werkbladen mee. De client bereidt zich voor door na te denken over wat goed gegaan is en wat nog aandacht nodig heeft.

* **Jouw dag in 24 uur, code AL.04**

Doel: Inzicht in dagindeling, dagbesteding, routines en gewoontes en op basis hiervan wensen en doelen formuleren.

Waarom:

* Het biedt inzicht in dagbesteding, patronen en gewoontes in het leven van de cliënt op verschillende momenten binnen het VoorZorgtraject.
* Het biedt mogelijkheden om het gesprek aan te gaan en na te denken over dagbesteding, patronen en gewoontes en hoe dit mogelijk gaat veranderen als de baby geboren wordt en gedurende het 1ste en het 2de levensjaar van het kind.

Wanneer:

* 1 x tijdens de zwangerschapsperiode gedurende de fase van relatieopbouw.
* 1 x tijdens de babyperiode: tussen 3-6 maanden.
* 2 x tijdens de peuterperiode: tussen 12-15 maanden en tussen 21-24 maanden (afscheidsperiode)

Hoe: Het formulier bestaat uit 2 delen:

1. Een 24-uursoverzicht van activiteiten dat door de cliënt wordt ingevuld. Dit kan op maat op verschillende dagen van de week, bijv. 1 doordeweekse dag en 1 weekenddag. Kan als huiswerkopdracht gegeven worden of gezamenlijk tijdens een huisbezoek worden ingevuld.

2. Ondersteunende vragen voor het gesprek dat op basis van het ingevulde deel 1 wordt gevoerd.

* **Sterkteanalyse, code AL.05.VS.**

Doel: Inzicht in sterke kanten van de cliënt op de 9 verschillende ontwikkelvelden op de domeinen ‘Leren’ en ‘Gedrag’. In de loop van het traject wordt inzichtelijk waar cliënt groeit c.q. progressie plaatsvindt en waar cliënt nog ondersteuning bij nodig heeft.

Waarom: Enkele keren gedurende het traject wordt met ‘helicopterview’ gekeken waar cliënt vorderingen maakt, op welke ontwikkelvelden en binnen welke domeinen. Het biedt mogelijkheden om bij te sturen waar nodig en complimenten te geven waar groei van cliënt wordt gezien.

Wanneer:

* 1 x tijdens de zwangerschapsperiode: tussen 37-40 weken.
* 2 x tijdens de babyperiode: tussen 3-6 maanden en 9-12 maanden.
* 2 x tijdens de peuterperiode: tussen 15-18 maanden en 21-24 maanden (afscheids periode).

Hoe: Het formulier wordt gezamenlijk met de cliënt ingevuld tijdens een huisbezoek. Zowel de cliënt als de VoorZorgverpleegkundige heeft een stem bij het invullen. Invullen wordt gedaan door het zetten van een + in het vakje waar het om gaat. Het domein ‘Leren’ bestaat uit 4 subdomeinen: Willen, Kunnen, Kennis en Steun omgeving en het domein ‘Gedrag’bestaat uit de 2 subdomeinen: Inzet en Volhouden.

* **Toekomstgerichte doelen invulformulier, code AL.07**

Doel: Per ontwikkelveld zijn 1 of meerdere middellangetermijndoelen gesteld.

Waarom: Het geeft richting aan waar de cliënt de komende periode naar wil toewerken. Op basis hiervan worden de meer kortetermijndoelen gesteld die terugkomen op het ‘Afsprakenformulier’.

Wanneer:

* 3 x in de zwangerschapsperiode: in de relatieopbouwfase, tussen 28-32 weken en bij 40+ weken.
* 2 x in de babyperiode: na de geboorte en tussen 6-9 maanden.
* 2 x in de peuterperiode: tussen 12-15 maanden en tussen 18-21 maanden.

Hoe: Tijdens het huisbezoek wordt het formulier besproken en ingevuld, mede op basis van het hartenwensformulier, de intakegegevens en het werkblad ‘Jouw dag in 24 uur’.

* **Afwegen voor-en nadelen van verandering, code AL.02**

Doel: Inzicht geven in de voor- en nadelen van de (gedrags)verandering die de cliënt wil inzetten.

Waarom: Het nut van het exploreren van voor- en nadelen is:

* Betrokkenheid tonen.
* Actief luisteren.
* Maakt duidelijk welk doel bepaald gedrag dient.
* Biedt je cliënt de kans het probleem te benoemen.

Wanneer: Gedurende het gehele VoorZorgtraject op indicatie en op basis van professioneel inzicht.

Gebruik het formulier als de cliënt in het stadium van **overweging** zit. Het kan de cliënt inzicht geven in:

* haar ambivalente gevoel;
* haar waarden, sterke kanten en behoeften;
* het schetsen van nieuwe mogelijkheden.

Hoe: Doorloop het schema van linksboven (voordelen van doorgaan) naar linksonder (nadelen van doorgaan) en vervolgens van rechtsonder (nadelen van veranderen) naar rechtsboven (voordelen van veranderen). Dit is van belang omdat je dan positief afsluit. Je hebt het dan over de voordelen van veranderen.

* **Complimentenblad, code AL.06**

Doel: Inzicht geven wat de stand van zaken is m.b.t. een doel dat de cliënt zichzelf gesteld heeft. Het biedt de VoorZorgverpleegkundige mogelijkheden om complimenten te geven aan de cliënt over wat al bereikt is. Bevorderen van positief heretiketteren van cliënt zelf m.b.t. het behalen van het doel.

Waarom: Het is een momentopname waarin wordt stilgestaan bij:

* Waarom dit doel belangrijk is voor de cliënt.
* Wat de cliënt daar al in kan of geleerd heeft; competenties en vaardigheden benoemen.
* Wat de cliënt al weet; kennis benoemen.
* Wie of wat haar kan helpen om haar doel te bereiken; gebruik maken van formele en informele hulpbronnen en uitbreiden van haar sociale/steunend netwerk.

Wanneer: Gedurende het gehele VoorZorgtraject op indicatie en op basis van professioneel inzicht bijv. als cliënt verslapt in de aandacht voor het doel, zichzelf negatief beoordeelt m.b.t. het behalen van het doel.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt het werkblad gezamenlijk met de cliënt ingevuld en wordt feedback/complimenten gegeven t.a.v. wat al bereikt is en wat nog nodig is om het doel te bereiken.

* **Werkblad nieuw gedrag, code AL.08**

Doel: In kaart brengen wat nodig is om, in de voorbereidende en in de actiefase van gedragsverandering, te doen of aan te vullen om een bepaald doel te halen.

Waarom: Cliënt zit in de voorbereidende of in de actiefase om haar doel te realiseren. Het geeft een pas op de plaats in wat al aanwezig is aan competenties, vaardigheden, kennis, en wat nog nodig is om daadwerkelijk het doel te gaan behalen.

Wanneer: Gedurende het gehele VoorZorgtraject op indicatie en op basis van professioneel inzicht.

Gebruik het formulier in de fasen van **voorbereiding en/of actie** binnen de cirkel van gedragsverandering (Prochescka en DiClimente) bij een bepaald doel dat cliënt zich gesteld heeft.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt, samen met de cliënt besproken en ingevuld wat er al aanwezig is en waar nog aan gewerkt moet worden om een doel te behalen.

* **Hartenwensformulier, code AL.**

Doel: Client verwoordt wat haar hartenwens per ontwikkelveld is

Waarom: Voor cliënt blijft het een uitdaging om goed na te denken over wat zij met haar leven wil en hoe zij haar rol als moeder voor zich ziet. Op basis van de hartenwensen kunnen meer korte termijn doelen worden geformuleerd die uiteindelijk leiden tot het uitkomen van de hartenwensen.

Wanneer: Gedurende de hele zwangerschapsperiode

Hoe: Met behulp van het werkblad wordt cliënt op een empathische en empowerende manier gevraagd naar haar hartenwensen per ontwikkelveld. Gedurende de zwangerschapsperiode is hiervoor de meeste tijd. Gedurende de loop van het traject kan teruggepakt te teruggekeken worden naar deze geformuleerde harten wensen en kunnen meer korte termijn doelen gesteld worden. Uiteraard kan dit verdeeld worden over verschillende huisbezoeken. Eventueel kies je voor het werkblad: “hartenwens formulier met wolken”.

Het ingevulde werkblad wordt door cliënt in haar opbergmap bewaard.

* **Hartenwensformulier met wolken, code AL.**

Doel: Client verwoordt wat haar hartenwens per ontwikkelveld is

Waarom:Voor cliënt blijft het een uitdaging om goed na te denken over wat zij met haar leven wil en hoe zij haar rol als moeder voor zich ziet. Op basis van de hartenwensen kunnen meer korte termijn doelen worden geformuleerd die uiteindelijk leiden tot het uitkomen van de hartenwensen.

Wanneer:Gedurende de hele zwangerschapsperiode

Hoe:Met behulp van het werkblad wordt cliënt op een empathische en empowerende manier gevraagd naar haar hartenwensen per ontwikkelveld. Gedurende de zwangerschapsperiode is hiervoor de meeste tijd. Gedurende de loop van het traject kan teruggepakt te teruggekeken worden naar deze geformuleerde harten wensen en kunnen meer korte termijn doelen gesteld worden. Uiteraard kan dit verdeeld worden over verschillende huisbezoeken. Eventueel kies je voor het werkblad: hartenwens formulier.

Het ingevulde werkblad wordt door cliënt in haar opbergmap bewaard.

* **Wat ik wil bereiken, code AL.**

Doel: Per ontwikkelveld schrijft cliënt wanneer en wat ze wil bereiken. Het heeft relatie met haar hartenwensen per ontwikkelveld.

Waarom: Om de hartenwensen in vervulling te laten gaan zijn vaak korte termijn en of subwensen die uiteindelijk leiden naar de hartenwens nodig. De verpleegkundige leidt cliënt door middel van (door)vragen naar concrete wensen op de korte en de langere termijn.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode
* Babyperiode
* Peuterperiode

Hoe: Met behulp van het werkblad wordt ingevuld wanneer ze wat wil bereiken. Cliënt bewaard het ingevulde formulier in haar opbergmap.

**Moeder zijn**

* **De wolken, code MZ.01**

Doel: Bespreken van de nabije toekomst als moeder van een baby. Cliënt leeft zich in haar rol als moeder in en denkt na over haar verwachtingen t.a.v. de baby.

Waarom: Welke verwachtingen heeft de cliënt van haar baby en hoe stelt zij zich het moederschap voor?

Wanneer: 1 x in de zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.

Hoe: Tijdens een huisbezoek worden de verwachtingen van het moederschap met behulp van het werkblad besproken. Cliënt vult zelf de ‘roze’ en de ‘grijze’ wolk in. De VoorZorgverpleegkundige bespreekt met de cliënt wat ze opgeschreven heeft.

* **Animaties van de bevalling (YouTube), code MZ.03**

Doel: Voorbereiden op de bevalling. Er zijn 2 animaties (YouTube-filmpjes) waarin de geboorte visueel wordt getoond.

Waarom: Een goede voorbereiding kan ervoor zorgen dat angst voor de bevalling vermindert of in ieder geval realistisch kan worden ingeschat.

Wanneer: 1 x in de zwangerschapsperiode: tussen 32-37 weken.

Hoe: Beide animaties kunnen worden getoond op de laptop of Ipad.

* Animatie 1: duur 2.19 min. Toont start van de bevalling tot en met de geboorte van de placenta, enkel visueel.
* Animatie 2: duur 2.17 min. Toont start van de geboorte tot en met de geboorte van de placenta, zowel visueel als met gesproken tekst.
* **Omgaan met emoties en agressiebeheersing, code MZ.05**

Doel: Onderzoeken en bespreken van veranderingen in de relatie, omgaan met emoties en bespreekbaar maken van wisselende emoties waaronder agressiebeheersing. Dit kan leiden tot het formuleren van nieuwe doelen.

Waarom: Een (onbedoelde) zwangerschap kan voor veel onzekerheid, wisselende stemmingen en nieuwe emoties zorgen. Hoe gaat de cliënt om met deze veranderingen en de daarmee gepaard gaande emoties. De test nodigt uit tot gesprek, geeft een bepaalde uitslag met ‘time out’-tips en tips om de relatie gezond en veilig te houden.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.

Hoe: In het werkblad is een link opgenomen waarmee een relatietest gedaan kan worden. Hij is afkomstig van Movisie. De link kan geopend worden op een laptop of Ipad. Tijdens een huisbezoek worden de cliënt en haar partner uitgenodigd om de test te doen. De test is speels maar toch serieus van aard. Samen met de VoorZorgverpleegkundige wordt gepraat over hoe de cliënt haar situatie beoordeelt en hoe ze (en evt. partner) ermee omgaat.

* **Klaar voor de geboorte van je kind, code MZ.06**

Doel: Brede voorbereiding op de bevalling en de geboorte van het kind, van het volgen van een zwangerschapscursus/- gym tot het verhogen van de fitheid, een gezond lichaam, gezonde voeding en voldoende beweging. Alles met als doel een gezonde moeder en een gezond kind. Met de uitkomst uit de checklist kunnen nieuwe doelen worden geformuleerd.

Waarom: Een gezonde zwangerschap geeft grotere kans op goede geboorteresultaten, geeft grip op een goed voorbereide bevalling.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.

Hoe: Het werkblad bevat een checklist, deze wordt ongeveer op de helft van de zwangerschap afgenomen tijdens een huisbezoek en wordt nabesproken met de VoorZorgverpleegkundige. Het geeft inzicht in welke mate de cliënt zich voorbereid op de bevalling en geeft haar ideeën op welke onderwerpen zij verbeteringen wil doorvoeren of activiteiten die ze nog wil doen.

* **Mijn baby in de buik en ik, code MZ.07**

Doel: Inleven in wat de baby in de buik nodig heeft. Voorstellen hoe het met de baby in haar buik gaat. Mogelijk leidt het tot het formuleren van nieuwe doelen.

Waarom: Mentaliseren begint al in de zwangerschap. Cliënt leeft zich in in wat haar baby in haar buik voelt, hoort, ziet en ervaart en deelt dit met en praat erover met de VoorZorgverpleegkundige en eventueel partner.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 32-37 weken.

Hoe: Het werkblad bevat een aantal stellingen en/of uitspraken die de cliënt deze beantwoordt met ja of nee. Het antwoord is niet goed of fout maar opent het gesprek over hoe de cliënt haar zwangerschap ervaart.

* **Zora is zwanger (beeldverhaal), code MZ.**

Doel: Praten over gevoelens en emoties tijdens de zwangerschap en ter voorbereiding op het moederschap.

Waarom:Client is misschien niet gewend haar gevoelens onder woorden te brengen of te benoemen. Het kan helpen de stress te verminderen en goede keuzes te maken hoe om te gaan met gevoelens van angst, pijn en hulpeloosheid.

Wanneer: Zwangerschapsperiode; 13-28 weken, 28-32 weken, 32-37 weken

Hoe: Met behulp van deze link [Zora is zwanger](https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2019/02/Zora_is_zwanger_SAG_Pharos.pdf) praat je middels een beeldverhaal over gevoelens en emoties rondom zwangerschap en bevallen. Een laptop of Ipad met internetaansluiting is nodig.

* **Zora is zwanger (youtube), code MZ.**

Doel:Praten over gevoelens en emoties tijdens de zwangerschap en ter voorbereiding op het moederschap.

Waarom:Client is misschien niet gewend haar gevoelens onder woorden te brengen of te benoemen. Het kan helpen de stress te verminderen en goede keuzes te maken hoe om te gaan met gevoelens van angst, pijn en hulpeloosheid.

Wanneer:Zwangerschapsperiode; 13-28 weken, 28-32 weken, 32-37 weken

Hoe: Met behulp van de volgende link [Zora is zwanger, filmpje](https://www.pharos.nl/kennisbank/zora-is-zwanger-wat-kan-zora-doen/) is het beeldverhaal visueel gemaakt middels een gesproken filmpje. Het is een variant op het beeldverhaal wat je samen bespreekt. Code MZ.

Een laptop of Ipad met internetaansluiting is nodig

**Gezonder leven**

* **Hoe gaat het met jou, code GL.09**

Doel: Inventariseren en checken van lichamelijke kwalen die verband houden met de zwangerschap.

Waarom: In de zwangerschap kunnen lichamelijke klachten ontstaan onder invloed van hormonale en anatomische veranderingen in het lichaam van de zwangere vrouw. Veel ongemakken kunnen met preventieve leefstijladviezen worden opgelost of verminderd.

Wanneer: Zwangerschapsperiode; relatieopbouw, tussen 13-28 weken en 28-32 weken en 32-37 weken.

Hoe: Het werkblad bevat een checklist die de cliënt zelf invult en daarna tijdens een huisbezoek met de VoorZorgverpleegkundige bespreekt. Neem hierbij het informatieblad 10: ‘Veel voorkomende kwaaltjes in de zwangerschap’ erbij en geef dit aan de cliënt mee.

* **Bronnen van stress en steun, code GL. 04**

Doel: Extra stressoren bespreken en omgaan met stress tijdens de zwangerschap en de eerste maanden na de bevalling.

Waarom: De zwangerschap en de eerste periode na de bevalling kan voor VoorZorgcliënten extra stressvol zijn. Denk aan financiën, huisvesting en relaties. Bespreekbaar maken van stress en stressoren betekent het vinden van een nieuwe balans en werken aan verbetering van en aanpassing aan de nieuwe situatie. Grip hebben en houden op alle veranderingen geeft rust en ontspanning.

Wanneer:

* 1 x in de zwangerschapsperiode tijdens de relatieopbouw.
* 1 x in de babyperiode, tussen 3-6 maanden.
* Op indicatie op een ander moment.

Hoe: Het werkblad bevat een aantal vragen over verschillende problemen, die doorgaans veel stress veroorzaken. Deze vragenlijst vult de cliënt in door ze met ja/nee te beantwoorden. Vervolgens worden tijdens een huisbezoek problemen benoemd en besproken. Vaak is dit een eerste aanzet tot het oplossen van problemen. Het werkblad ‘Steun in je leven’ kan hierna worden gebruikt.

* **Steun in je leven, code GL.05**

Doel: Steun bij stressoren in beeld brengen en bespreken. Balans houden tussen stress en ontspanning.

Waarom: Vaak bezitten cliënten vaardigheden, competenties of steunbronnen die ze zich (nog) niet bewust zijn. Het is daarom van belang om deze door te spreken.

Wanneer:

* 1 x in de zwangerschapsperiode tijdens de relatieopbouw.
* 1 x in de babyperiode, tussen 3-6 maanden.
* Op indicatie op een ander moment.

Hoe: Na het bespreken van het werkblad ‘Bronnen van stress en steun’ tijdens een huisbezoek, kan dit werkblad helpen bij het vinden van oplossingen voor de aanpak van de extra stressoren.

* **Begrijp je lichaam, code GL.01**

Doel: Eenvoudig communiceren over veelvoorkomende klachten en aandoeningen, het in stand houden van gezondheid en over gezinsplanning en anticonceptie met laaggeletterde cliënten en met cliënten met een andere etnische achtergrond. Mogelijk worden vanuit de “links” nieuwe doelen geformuleerd.

Waarom: Zorgen voor een goede gezondheid, zeker tijdens een zwangerschap en de periode erna, is niet voor alle cliënten vanzelfsprekend. Vooral bij cliënten met een andere etnische achtergrond en cliënten met een LVB, hebben thema’s rondom gezondheid en het in stand houden van gezondheid niet altijd prioriteit. Vaak ontbreken kennis en vaardigheden. Met behulp van de informatie achter de links wordt het de VoorZorgverpleegkundige wat gemakkelijker gemaakt om thema’s rondom gezondheid, seksualiteit, gezinsplanning en anticonceptie bespreekbaar te maken.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode: tussen 28-32 weken.
* Babyperiode: tussen 3-6 maanden
* Peuterperiode: tussen 12-15 maanden en 21-24 maanden.

Hoe: Er is een laptop of Ipad met internetaansluiting nodig. Het werkblad bevat twee links:

* Zanzu: over zwangerschap, kwalen en gezondheid/gezonde leefstijl, gezinsplanning en seksualiteit specifiek voor cliënten met verschillende etnische achtergronden en culturen.

<https://www.zanzu.nl/nl>

* Pharos: over zwangerschap, kwalen en gezondheid/gezonde leefstijl, gezinsplanning en seksualiteit specifiek voor cliënten met een LVB-achtergrond.

<https://www.pharos.nl/infosheets/eenvoudige-voorlichting-over-zwangerschap-en-ouderschap/>

* **Bewegen tijdens je zwangerschap, code GL.02**

Doel: Cliënten zijn zich ervan bewust dat voldoende en aangepast bewegen tijdens de zwangerschap bijdraagt aan een gezonde zwangerschap en een vlotter herstel na de bevalling. Mogelijk formuleert de cliënt op basis van de informatie passende doelen voor zichzelf.

Waarom: Fit zijn en je vitaal voelen, niet te veel aankomen in gewicht, hangt nauw samen met voldoende bewegen. Cliënten hebben daarbij betrouwbare informatie nodig.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.

Hoe: Het werkblad geeft informatie over beweegoefeningen die de cliënt tijdens een huisbezoek direct kan oefenen. Tevens bevat het werkblad betrouwbare informatie van het Kenniscentrum Sport & Bewegen over hoe te bewegen en te sporten tijdens de zwangerschap. Er is een laptop of Ipad met internetaansluiting nodig. Het werkblad blijft na het huisbezoek achter bij de cliënt. Zij bewaart deze in de opbergmap.

* **Blowen, ik stop, code GL.03**

Doel: Actieplan maken om te stoppen met blowen.

Waarom: Gebruik van middelen is schadelijk en vooral in de zwangerschap. Schadelijke stoffen bereiken via de placenta ook de baby.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.
* Op indicatie op elk moment binnen het VoorZorgtraject.

Hoe: Tijdens een huisbezoek geeft de cliënt aan dat ze bereid is te stoppen met blowen. Ze zit duidelijk in de **actiefase** en het is tijd om een concreet actieplan te maken. Het formulier is hierbij een handig hulpmiddel. Cliënt vult het werkblad, onder support van de verpleegkundige, zelf in en bewaart deze in de opbergmap.

* **Gezond eten en drinken, code GL.07**

Doel: Het bespreken van een gezond dagmenu en gezond, lekker en veilig eten tijdens de zwangerschap en ter voorbereiding op de eerste periode daarna.

Waarom: Tijdens de zwangerschap is aandacht voor gezonde voeding waarin variatie en dagstructuur van belang is. Voldoende en de juiste voedingsstoffen, een goede balans en dagstructuur vormen de basis. In de zwangerschap kunnen goede routines en gewoontes, ook voor de toekomst, worden aangeleerd.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.
* Babyperiode: tussen 0-3 maanden en 3-6 maanden.
* Op indicatie gedurende het traject.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt gezonde voeding besproken. Het werkblad bevat verschillende links naar het Voedingscentrum waarin onder andere de schijf van 5, gezond eten en drinken tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode en een eettest zijn opgenomen. Tevens een link naar het Voedingscentrum waar altijd actuele en betrouwbare informatie te vinden is. Laptop en/of Ipad met internetaansluiting is nodig bij gebruik van dit werkblad. Het werkblad blijft achter bij de cliënt en zij bewaart deze in de opbergmap.

* **Gezond eten en drinken dagboek, code GL.08**

Doel: Ontdekken van eigen eetpatroon en eetgewoonten door het bijhouden van een eetdagboek.

Waarom: Eten en drinken gebeurt doorgaans uit gewoonte en zonder nadenken. Tijdens de zwangerschap maar ook daarna, als het kind geboren is en cliënt opvoeder wordt, zijn gezonde eetgewoonten van belang.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.
* Op indicatie elders in het traject.

Hoe: De cliënt houdt, bij wijze van huiswerk, enkele dagen een eet- en drinkdagboek bij ter voorbereiding op het bespreken van gezonde voeding. Tijdens een volgend huisbezoek wordt het dagboek besproken en worden aanpassingen in eet- en drinkpatronen vastgelegd op basis van informatie van het Voedingscentrum. Zie vorig werkblad.

* **Hoe gezond leef ik vandaag, code GL.10**

Doel: In beeld brengen van eet-, drink- en beweegmomenten.

Waarom: Een goede balans tussen voedingsinname en bewegen is, zeker gedurende de zwangerschap, van belang voor zowel lichamelijk als psychisch welzijn.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt samen met de cliënt het werkblad ingevuld. Tegelijkertijd wordt gesproken over gezonde leefwijze waarin de focus ligt op de balans tussen gezonde voeding en voldoende bewegen. Op basis hiervan kan de cliënt nieuwe eigen doelen formuleren.

* **Zwangerschap van week tot week, code GL.11**

Doel: Bespreken van en stilstaan bij de groei van de baby van week tot week, hoe ontwikkelt de baby zich en wat betekent het voor de cliënt zelf.

Waarom: Tijdens de zwangerschap groeit en ontwikkelt de baby zich razendsnel. Ook gebeurt er bij de moeder veel (zowel lichamelijk als psychisch) in de voorbereiding op de komst van de baby. Regelmatig stilstaan bij en praten over draagt bij aan een goede voorbereiding op de bevalling en het moederschap.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: relatieopbouw, tussen 13-28 weken, 28-32 weken, 32-37 weken en daarna tot aan de bevalling.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt het werkblad besproken dat past bij de zwangerschapsduur van dat moment. Het werkblad blijft achter bij de cliënt en zij bewaart deze in de opbergmap.

* **10 veel voorkomende kwalen tijdens de zwangerschap, code GL.12**

Doel: Bespreken van de 10 meest voorkomende kwalen tijdens de zwangerschap.

Waarom: Gedurende verschillende fasen in de zwangerschap kan lichamelijk ongemak ontstaan. Het bespreken ervan en het geven van (preventieve) tips kunnen helpen om erger te voorkomen. Tevens wordt besproken wanneer de cliënt bij een deskundige raad moet vragen.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: relatieopbouw, tussen 13-28 weken, 28-32 weken, 32-37 weken en

40+-weken.

Hoe: Bespreken tijdens een huisbezoek. In combinatie met werkblad ‘Hoe gaat het met jou’ te gebruiken. Het informatieblad kan in zijn geheel tijdens de fase van relatieopbouw aan cliënt worden gegeven. Zij bewaart deze in haar opbergmap.

* **Alles over weeën, code GL.13**

Doel: Cliënt kent verschillende soorten weeën en bereidt zich voor op de bevalling. Zij kent het verschil tussen voorweeën en verschillende soorten weeën tijdens de bevalling.

Waarom: Goede en juiste informatie kan bijdragen aan het verminderen van angst en een goede voorbereiding op de komende bevalling. De meeste cliënten gaan voor het eerst bevallen.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 32-37 weken.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt de link op het werkblad op laptop of Ipad geopend en krijgt cliënt informatie over verschillende soorten weeën in verschillende fasen van de bevalling. Van belang is in te gaan op wensen en vragen die op dat moment spelen bij de cliënt. Eventueel kom je tijdens een volgend huisbezoek terug op de gegeven informatie of open je nog een andere link.

* **Bang voor de bevalling, code GL.14**

Doel: Praten over angst voor de bevalling en dit delen.

Waarom: Angst voor de bevalling en wat komen gaat tijdens de bevalling is een veelgehoord fenomeen. Praten over en delen van de angst kan helpen deze te verminderen. Realistische informatie kan helpen bij de voorbereiding

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 32-37 weken.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt de link die op het werkblad staat op laptop of Ipad geopend. Ga het gesprek aan met de cliënt en open de sublinks die nadere informatie geven over de vragen die cliënt heeft op dat moment.

* **De bevalling, code GL.15**

Doel: Voorbereiden op de bevalling door het bevallingsproces door te nemen.

Waarom: Een goede voorbereiding met juiste en passende informatie helpt bij het verminderen van angst en grip houden op de eigen bevalling.

Wanneer: Zwangerschapsperiode; tussen 32-37 weken, 37-40 weken en 40+-weken.

Hoe: Met behulp van het werkblad kan de tekst worden gedeeld, voorgelezen en met behulp van de tekeningen kan datgene wat voorgelezen of gelezen wordt ondersteund worden. Het werkblad blijft achter bij de cliënt als informatieblad. Het wordt bewaard in de opbergmap.

* **De bevalling begint, code GL.16**

Doel: Informeren over wanneer de bevalling begint.

Waarom: Wanneer begint nou eigenlijk de bevalling? Wat voel je, wat verandert er in je lijf en wat moet je dan doen? Allemaal vragen die tegen het einde van de zwangerschap kunnen spelen bij de cliënt.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 32-37 weken, 37-40 weken en 40+-weken.

Hoe: Met behulp van het werkblad worden de vragen beantwoord. Het werkblad blijft achter bij de cliënt als informatieblad. Het wordt bewaard in de opbergmap.

* **Slapen als je hoogzwanger bent, code GL.21**

Doel: Cliënt krijgt tips en informatie over hoe comfortabel in bed te liggen en voor een goede nachtrust.

Waarom: Prettig in bed liggen met een steeds zwaardere buik is een hele uitdaging. Het kan de nachtrust verstoren terwijl het in de laatste fase van de zwangerschap van belang is dat cliënt kan rusten en slapen.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 32-37 weken, 37-40 weken en 40+-weken.

Hoe: Het werkblad geeft tips voor het comfortabel in bed liggen en geeft tips voor een goede nachtrust. Het werkblad wordt samen doorgenomen en blijft als informatieblad achter bij cliënt. Het wordt bewaard in de opbergmap.

* **Voorbereiding op de bevalling, code GL.22**

Doel: Cliënt krijgt praktische tips voor kwaaltjes die juist aan het einde van de zwangerschap voorkomen.

Waarom: De laatste loodjes wegen meestal het zwaarst. Dat geldt ook bij een zwangerschap. Juist wat praktische tips kunnen helpen om de laatste weken meer comfortabel door te komen.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 32-37 weken, 37-40 weken en 40+-weken.

Hoe: Het werkblad bevat een link en deze wordt tijdens een huisbezoek geopend op laptop of Ipad. Onder de subknop ‘Tips’ staan praktische en handige weetjes.

* **Zo zorg je voor een gezonde zwangerschap, code GL.26**

Doel: Cliënt is zich bewust van welke bijdrage zij zelf kan leveren aan een prettige zwangerschap.

Waarom: Bewust eten, drinken, bewegen en ontspannen kunnen bijdragen aan een prettige zwangerschap.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken, 28-32 weken, 32-37 weken, 37-40 weken en 40+-weken.

Hoe: Het werkblad nodigt cliënt en VoorZorgverpleegkundige uit het gesprek aan te gaan over drie thema’s: eten/drinken, ontspannen en bewegen. Hieruit kan de cliënt mogelijk doelen voor zichzelf formuleren.

* **Zwangerschap, code GL.27**

Doel: Cliënt krijgt antwoord op vragen over alle facetten die met zwangerschap, bevalling en regelwerk rondom werk en verlof te maken hebben.

Waarom: Vanaf het moment dat de zwangerschap een feit is ontstaan er allerlei vragen. De vragen zijn divers en spreiden zich uit over tal van onderwerpen, van omgaan met kwaaltjes tot regelen van kinderopvang.

Wanneer: Gedurende de gehele zwangerschapsperiode.

Hoe: VoorZorgverpleegkundigen kunnen samen met de cliënt de website openen en kijken wat voor haar op dat moment van belang is en dit dan verder bespreken. Hier lees je alles over je zwangerschap, van het herkennen van de eerste zwangerschapssymptomen tot het regelen van ouderschapsverlof. Op het werkblad vind je een printscreen met daarop verschillende topics die achter de link te vinden zijn. Er is een laptop/Ipad met internetaansluiting nodig.

* **Zwangerschapscursussen, code GL.28**

Doel: Bespreken van mogelijkheden ter voorbereiding op bevalling en ouderschap.

Waarom: Tijdens de zwangerschap is het belangrijk dat cliënt fysiek en mentaal fit blijft. Bovendien komt er veel informatie op haar af over de bevalling en het ouderschap. Er zijn tal van zwangerschapscursussen die

je kan volgen om je voor te bereiden.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken, 28-32 weken en 32-37 weken.

Hoe: Het werkblad bevat een link naar algemene informatie over verschillende mogelijkheden om je voor te bereiden op de bevalling. Op basis hiervan kan met cliënt verder gesproken worden over haar voorkeuren en dienen lokale mogelijkheden verder onderzocht te worden.

* **Zwangerschaps Reis (YouTube), code GL.29**

Doel: Cliënt wordt met behulp van een filmpje geïnformeerd over de groei en ontwikkeling van de baby in haar buik.

Waarom: Informatie over groei en ontwikkeling van de baby in de baarmoeder is vaak een welkom en prettig onderdeel tijdens het huisbezoek.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 28-32 weken en 32-37 weken.

Hoe: Het werkblad bevat een link naar een filmpje met een duur van 2.19 min. Het toont het verloop van de groei van de foetus in de baarmoeder met een duidelijke uitleg. Laptop of Ipad met internetaansluiting is nodig om het filmpje tijdens een huisbezoek te tonen.

* **Sociale steunstructuur in kaart brengen, code GL.**

Doel: Om het netwerk rondom de cliënt in kaart te brengen kun je samen met je cliënt een ecogram of sociogram maken. Een steunend netwerk van familie, vrienden en partner is een essentiële erkende factor bij het opvoeden van een kind. Gestreefd wordt naar het versterken van het netwerk, zoals familie, vrienden en de partnerbetrokkenheid

Waarom: Een steunend netwerk van familie, vrienden en partner is een essentiële erkende factor bij het opvoeden van een kind. Gestreefd wordt naar het versterken van het netwerk, zoals familie, vrienden en de partnerbetrokkenheid.

Wanneer: 1 x in de zwangerschapsperiode tijdens de relatie opbouw of 13-28 weken

Hoe: Het werkblad bevat een voorbeeld van een sociogram. De bedoeling is dat je samen met cliënt haar sociogram tekent. In een ecogram vermeld je alle sociale relaties rondom je cliënt.

In een sociogram maak je ook onderscheid in de kwaliteit van deze relaties.

Vervolgens ga je met je cliënt in gesprek hoe zij kan werken aan het versterken van haar netwerk.

Hierbij kun je gebruik maken van motivational interviewing of het oefenen van situaties.

* **Informatie maternale kinkhoestvaccinatie, GL.**

Doel: Cliënt is geïnformeerd over en gemotiveerd om een afspraak te maken voor de maternale kinkhoestprik.

Waarom: Baby’s krijgen in Nederland al een vaccinatie tegen kinkhoest. Maar dat kan pas als ze 2 maanden oud zijn. Dat betekent dat ze de eerste maanden na de geboorte nog niet beschermd zijn tegen kinkhoest. En juist dan zijn ze kwetsbaar. Je kunt jezelf tijdens je zwangerschap laten vaccineren tegen kinkhoest. Je baby is dan vanaf dag 1 beschermd tegen de ziekte. Je kunt de prik halen vanaf de 22e week van je zwangerschap. Daarom de naam 22 wekenprik.

Wanneer: Zwangerschapsperiode 13-28 weken, 28-32 weken, 32-40 weken

Hoe: Tijdens een huisbezoek kan met behulp van de volgende link informatie worden gegeven en vind je veel antwoorden op de meest gestelde vragen over de maternale kinkhoestprik. [22 weken prik](https://rijksvaccinatieprogramma.nl/22wekenprik?utm_campaign=rivm-kinkhoest-01-2020&utm_medium=search&utm_source=google&utm_content=ros-conte)

Als je doorklikt staan achter verschillende buttons korte filmpjes, illustraties over de werking van de prik.

Een laptop of Ipad met internetaansluiting is nodig.

**Mijn Kind**

* **Groei van de baby in de baarmoeder (YouTube), code MK.05**

Doel: In vogelvlucht kijken naar de groei van de baby in de baarmoeder, van conceptie tot 40 weken zwangerschap.

Waarom: Informatie over de snelle groei van de baby in de baarmoeder kan motivatieverhogend werken om aandacht te hebben en te houden voor een gezonde leefstijl. VoorZorgcliënten hebben vaak veel aan visuele middelen.

Wanneer: Zwangerschapsperiode van relatieopbouw tot 40+. Inzet tijdens een huisbezoek ter motivatieverhoging op moeilijke momenten.

Hoe: Met behulp van het filmpje met een duur van 4.36 min. De link op dit werkblad is te openen op een laptop of Ipad met internetaansluiting. Engels gesproken filmpje waarin de groei van de baby in de baarmoeder van week tot week wordt gevolgd.

* **Animatie ontwikkeling van baby in de baarmoeder, code MK.06**

Doel: Visuele informatie over de ‘snelle’ groei van de baby in de baarmoeder.

Waarom: Op een moment waarop motivatie en voortgang met leefstijlveranderingen in het leven van cliënt stroef lopen kan, tijdens een huisbezoek, een hele korte animatie van nog geen halve minuut een eye-opener zijn voor zwangere cliënten.

Wanneer: Zwangerschapsperiode van relatieopbouw tot 40+

Hoe: YouTube-animatie van 0.27 min. over de groei van de baby in de baarmoeder. Een snelle ‘reminder’ tijdens een huisbezoek. Een laptop of Ipad met internetaansluiting is nodig.

* **Hulp bij stoppen met roken van as. moeder en as. vader (beeldmateriaal), code GL.**

Doel: Cliënt en partner en/ of as vader stoppen met roken nog gedurende de zwangerschap.

Waarom:Tabaksrook bevat vele giftige stoffen die voor zowel cliënt als haar ongeboren baby zeer nadelig zijn en de gezondheid zwaar kunnen schaden. Stoppen met roken is het advies. Om as ouder(s) te ondersteunen zijn verschillende materialen ontwikkeld. Het beeldverhaal is er een van.

Wanneer: Gedurende de hele zwangerschapsperiode

Hoe: Met behulp van dit beeldverhaal [Wendy en Steven stoppen met roken](https://www.trimbos.nl/docs/de8c1e55-2e16-4c9b-aec5-8e31008a4f6b.pdf) wordt veel informatie gegeven over de schadelijkheid van tabaksrook en de gevolgen voor de baby in de buik.

Voor de verpleegkundige is [handleiding bij het bespreken van het beeldverhaal](https://www.trimbos.nl/docs/6972c386-19ff-48d9-bf11-4a3bf8bb60c1.pdf) beschikbaar.

Een laptop of Ipad met internetverbinding is noodzakelijk.

* **Hulp bij stoppen met roken van as moeder (beeldmateriaal), code GL.**

Doel: Cliënt stopt met roken gedurende de zwangerschap

Waarom:Tabaksrook bevat vele giftige stoffen die voor zowel cliënt als haar ongeboren baby zeer nadelig zijn en de gezondheid zwaar kunnen schaden. Stoppen met roken is het advies. Om as ouder(s) te ondersteunen zijn verschillende materialen ontwikkeld. Het beeldverhaal is er een van.

Wanneer: Gedurende de hele zwangerschapsperiode

Hoe: Met behulp van dit beeldverhaal [Wendy stopt met roken](https://www.trimbos.nl/docs/45aec925-ef86-4a85-8bf8-cba3174912a3.pdf) wordt veel informatie gegeven over de schadelijkheid van tabaksrook en de gevolgen voor de ongeboren baby.

Voor de verpleegkundige is [handleiding bij het bespreken van het beeldverhaal](https://www.trimbos.nl/docs/6972c386-19ff-48d9-bf11-4a3bf8bb60c1.pdf) beschikbaar.

Een laptop of Ipad met internetverbinding is noodzakelijk.

**Werk en vrije tijd**

* **Moeder voor je 18de, code WV.15**

Doel: Minderjarige cliënt krijgt informatie over erkenning en het regelen van gezag voor het kind.

Waarom: Wanneer je nog geen 18 bent en moeder wordt, krijg je niet automatisch het ouderlijk gezag over je kindje. Er zullen dus een aantal zaken juridisch moeten worden geregeld.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken, 28-32 weken en 32-37 weken.

Hoe: Het werkblad bevat enkele links die doorsluizen naar specifieke informatie als het gaat over minderjarigheid, ouderlijk gezag, voogdij en kinderbescherming.

* **Anticonceptie, code WV. 01**

Doel: Het kiezen voor een passende en effectieve manier van anticonceptie.

Waarom: Veelal is de zwangerschap onbedoeld tot stand gekomen door niet of ineffectief gebruik van voorbehoedsmiddelen. Tijdens de huisbezoeken wordt gepraat over gezinsplanning en toekomst. Daar past een effectief gebruik van anticonceptie bij.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode: 32-37 weken.
* Babyperiode: 0-3 maanden, 6-9 maanden.
* Peuterperiode: 21-24 maanden.

Hoe: Het werkblad start met een aantal algemene vragen over het thema voorbehoedsmiddelen en anticonceptie. Met behulp van een link op het werkblad krijgt cliënt informatie over verschillende vormen van anticonceptie en wordt zij verder uitgenodigd na te denken over welke vorm van anticonceptie haar het best past. Dit werkblad kan in combinatie met werkblad met code WV.12 of daarvoor in de plaats gebruikt worden.

Indien het werkblad in de zwangerschapsperiode gebruikt wordt dan tevens de hyperlink ‘Anticonceptie als je net bevallen bent’ uit werkblad WV.13 gebruiken. Laptop of Ipad met internetaansluiting is nodig.

* **Familiestamboom, code WV.02**

Doel: Bespreken wat de regels en gewoonten waren in het gezin van afkomst en bespreken wat cliënt belangrijk vindt om wel/niet mee te nemen in de opvoeding van haar kind.

Waarom: Je bewust zijn waar je vandaan komt, wie je voorouders waren, wat ze belangrijk vonden, plaatst cliënt in een bepaalde context en geeft een historische lijn aan. Waar komt ze vandaan en wat vindt zij belangrijk om door te geven of om juist niet door te geven.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: relatieopbouwfase.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt op het werkblad de stamboom beschreven, wie zijn de grootouders, ouders, broers zussen etc. Vervolgens worden een aantal verdiepende vragen gesteld die leiden tot meer bewustwording over het verleden en wat de cliënt wil, voor zichzelf en haar kind, voor de toekomst.

* **Hobby’s, code WV.04**

Doel: Hoe denkt cliënt over vrijetijdsbesteding en hobby’s. Wat biedt haar ontspanning?

Waarom: Een hobby hebben of uitvoeren kan een goede uitlaatklep zijn voor spanning(en) en stress. Veelal hebben cliënten te maken met stressvolle momenten en is de zwangerschap op zich een stressvolle gebeurtenis waarin veel gedaan en geregeld moet worden.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.
* Babyperiode: tussen 6-9 maanden.
* Peuterperiode: tussen 21-24 maanden.

Hoe: Het werkblad wordt tijdens een huisbezoek besproken en ingevuld. Cliënt bewaart het ingevulde blad in haar opbergmap. Het werkblad kan zowel voor cliënt als haar partner afzonderlijk worden gebruikt. Het zorgt voor bewustwording en mogelijke keuzes om een hobby of liefhebberij uit te voeren of te zoeken.

* **Levensgeschiedenis, code WV.05**

Doel: Cliënt en evt. partner vullen het werkblad apart van elkaar in. Het geeft inzicht in waar en bij wie hun leven zich tot nu toe, per levensfase, heeft afgespeeld. Hoe wenst zij (wensen zij) zich dat voor haar kind.

Waarom: Vaak hebben cliënten een problematisch verleden met mogelijk ook uithuisplaatsing. Het opent het gesprek op een speelse en soms confronterende manier en cliënt krijgt de gelegenheid na te denken en te benoemen wat voor haar goede en minder goede herinneringen zijn.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.

Hoe: Het werkblad is een goede opvolging van de familiestamboom maar kan ook afzonderlijk ingevuld worden. Het ingevulde werkblad bewaart cliënt in haar opbergmap.

* **Moeder worden, code WV.06**

Doel: Bewust worden over wat er gaat veranderen in het leven van cliënt nu in de zwangerschap en straks als de baby er is. Stilstaan bij wat de nieuwe rol betekent in relatie met belangrijke anderen.

Waarom: De meeste cliënten zijn op een leeftijd waarop zij nog volop eigen ontwikkelingstaken te vervullen hebben. Er speelt nu voorbereiding op het moederschap. Er komt nu een belangrijke verantwoordelijkheid en andere rol bij. Wat betekent dat voor haar in relatie met belangrijke anderen? Welke keuzes gaat zij daarin maken?

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 28-32 weken.

Hoe: Met behulp van de vragen op het werkblad wordt het gesprek gevoerd en vult cliënt zelf in wat voor haar belangrijk is. Het ingevulde werkblad wordt bewaard in de opbergmap van de cliënt.

* **Toekomstdromen, code WV.09**

Doel: Cliënt denkt na over haar toekomst. Hoe ziet haar leven eruit; waar woont ze, wat voor werk/opleiding doet ze, hoe ziet haar gezin er dan uit?

Waarom: Denken aan ‘later’ is een mooie uitdaging voor jonge mensen. Er komt veel energie vrij en zicht op haar wensen en verlangens worden uitgesproken. Cliënten zijn veelal nog jong en meestal hadden ze voor de zwangerschap toekomstplannen. Wat wijzigt daar nu in en wat kan zeker nog wel? Cliënten worden m.b.v. de vragen op het werkblad uitgedaagd om te dromen en te denken over hun toekomst.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.
* Peuterperiode: tussen 15-18 maanden.

Hoe: Het zijn dromen, dus veel fantaseren mag. Nodig haar daartoe uit. Met behulp van de vragen op het werkblad kan een gesprek over de toekomst gevoerd worden. Cliënt vult zelf het werkblad in en bewaart het in haar opbergmap.

* **Vader worden, code WV.10**

Doel: Bewust worden over wat er gaat veranderen in het leven van cliënt, nu gedurende de zwangerschap en straks als de baby er is. Stilstaan bij wat de nieuwe rol voor de vader betekent in relatie met belangrijke anderen.

Waarom: Vader worden, veelal onverwacht en onbedoeld, brengt nieuwe uitdagingen en verantwoordelijkheden met zich mee. Stilstaan bij wat zijn nieuwe rol als vader betekent in relatie met belangrijke anderen in zijn leven, levert nieuwe inzichten op.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen 28-32 weken.

Hoe: Met behulp van de vragen op het werkblad wordt het gesprek gevoerd en vult cliënt zelf in wat voor hem belangrijk is. Het ingevulde werkblad wordt bewaard in de opbergmap.

* **Wensen en behoeften, code WV.11**

Doel: Met behulp van ‘wenstickets’ geeft cliënt aan waar haar wensen, verlangens en behoeften liggen op verschillende domeinen.

Waarom: Cliënten hebben vaak nog een jonge leeftijd met een lang leven voor zich. De zwangerschap en het krijgen van een kind heeft haar leven een andere wending gegeven. Het is goed om opnieuw naar de toekomstdromen te kijken en met elkaar te bespreken wat zij daarin verlangt en hoe dat gerealiseerd kan worden.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.
* Peuterperiode: tussen 15-18 maanden.

Hoe: In combinatie met het werkblad ‘Toekomstdromen’ kan dit werkblad tijdens hetzelfde huisbezoek worden ingevuld. Aan de hand van een 8-tal domeinen wordt cliënt (en evt. partner) gevraagd naar wensen en behoeften voor de (nabije) toekomst. Op basis van de ingevulde werkbladen kunnen nieuwe doelen worden gesteld.

* **Anticonceptie informatie, code WV.12**

Doel: Bespreken van anticonceptie, het voorkomen dat cliënt weer zwanger wordt, is van groot belang.

Waarom: Veelal is deze zwangerschap onverwacht en onbedoeld tot stand gekomen. Nadenken over passende en effectieve anticonceptie is van groot belang.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 32-37 weken.
* Babyperiode; 3-6 maanden.
* Peuterperiode; 21-24 maanden.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt m.b.v. het werkblad gesproken over anticonceptie. Op het werkblad zijn enkele links opgenomen voor meer informatie.

Dit werkblad kan in combinatie met werkblad WV.01

Indien het werkblad in de zwangerschapsperiode gebruikt wordt dan tevens de hyperlink ‘Anticonceptie als je net bevallen bent’ uit werkblad WV.13 gebruiken.

* **Erkennen en gezag, code WV.14**

Doel: Informeren over erkennen en gezag binnen verschillende samenlevingsvormen.

Waarom: Veelal zijn cliënten niet getrouwd of hebben ze geen samenlevingscontract. Soms is er geen sprake van een relatie maar willen de vader en de moeder wel het gezag/de voogdij rond het kind goed geregeld hebben.

Wanneer: Zwangerschapsperiode: tussen13-28 weken en tussen 28-32 weken.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt m.b.v. dit werkblad gesproken over het regelen van erkennen en gezag. In het werkblad zijn enkele links opgenomen waar actuele en betrouwbare informatie rondom dit vraagstuk te vinden is. Een laptop of Ipad met internetverbinding is erbij nodig.

* **Dewi en sociale media (beeldverhaal), code WV.**

Doel: Cliënt maakt bewuste keuzes wat en via welk sociaal medium zij persoonlijke dingen deelt.

Waarom:Cliënten zij vaak veel op sociale media bezig en delen soms zaken waarvan ze niet weten wie het onder ogen krijgt en wat de impact kan zijn.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 28-32 weken en later
* Babyperiode; 0-3 maanden en verder

Hoe:Met behulp van het beeldverhaal dat je kunt openen via de link: [Dewi en sociale media](https://assets.ncj.nl/docs/797ea720-caaf-4af2-90bf-0ec7a11e6f6a.pdf) of dat je vooraf uitprint en meeneemt op het huisbezoek, praat je met cliënt over haar gebruik en haar wensen mbt sociale media.

**Veiligheid**

* **Babyverzorging en bedje opmaken (YouTube), code VE.01**

Doel: Voorbereiding op een deel van de verzorging van de baby. In dit onderdeel gaat het over het veilig opmaken van de wieg of het ledikant.

Waarom: Als onderdeel van de veiligheidsvoorschriften bij de verzorging van baby’s hoort het veilig slapen c.q. veilig opmaken van wieg of ledikant. Dit in het kader van preventie van wiegendood.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 37-40 weken.
* Babyperiode; 0-3 maanden en 3-6 maanden.

Hoe: YouTubefilmpje, duur 3.15 min. Demonstratie van het veilig opmaken van een babybed. De link vind je op het werkblad. Een laptop of Ipad met internetverbinding is nodig.

* **Cirkel van geweld, code VE.02**

Doel: Bespreekbaar maken van geweld in de relatie of huiselijk geweld anderszins. Bewustwording van de spanningsopbouw tot daadwerkelijk geweld en het verloop hierin.

Waarom: Binnen de cliëntpopulatie komt (huiselijk)geweld, op de een of andere manier, regelmatig voor. Gedurende het traject wordt geweld of ruzie een onderwerp dat besproken wordt. Het kan ook herinneringen oproepen uit het verleden.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28 weken.
* Babyperiode; 3-6 maanden.
* Peuterperiode; 15-18 maanden.
* Op indicatie op andere momenten.

Hoe: ‘De cirkel van geweld’ is op een ‘objectieve’ manier te bespreken. M.b.v. het werkblad wordt met de cliënt gesproken over de kenmerken in de verschillende fasen van huiselijk geweld. De verpleegkundige gaat hierover een ‘open’ gesprek aan en benoemt de kenmerken uit de cirkel en vraagt of cliënt dit herkent. Indien geïndiceerd neemt ook de partner aan dit gesprek. Op basis van dit gesprek kunnen mogelijk nieuwe doelen worden geformuleerd.

* **Geweld in de relatie (hyperlink), code VE.03**

Doel: Bespreekbaar maken van verschillende vormen van geweld in de relatie.

Waarom Binnen de cliëntpopulatie komt geweld in de relatie voor. Tevens komen cliënten regelmatig uit een thuissituatie waar huiselijk geweld speelde. Bespreekbaar maken en alternatieven zoeken past binnen de doelen van het VoorZorgprogramma.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28 weken.
* Babyperiode; 3-6 maanden.
* Peuterperiode;15-18 maanden.
* Op indicatie op andere momenten.

Hoe: Tijdens een huisbezoek, eventueel na het bespreken van de ‘Cirkel van geweld’, wordt de link van de website geopend. Besproken wordt dat er verschillende vormen van huiselijk geweld zijn. Indien nodig worden vervolgstappen genomen op basis van de meldcode en wordt met cliënt gesproken over mogelijke oplossingen. Een laptop of Ipad met internetverbinding is nodig.

* **Shaken Baby Syndroom, code VE.08**

Doel: Preventie van het Shaken Baby Syndroom. Bespreken met vader/partner erbij.

Waarom: Een baby die door elkaar geschud wordt, kan daardoor een flinke hersenbeschadiging oplopen. Kinderen kunnen daardoor onder meer doof of blind worden. Dit wordt het Shaken Baby Syndroom genoemd (naar het Engelse ‘shaken baby syndrome’). Deze kinderen kunnen last krijgen van stuipen of zelfs nog jaren later leerproblemen ondervinden op school. In het ergste geval overlijdt het kind aan de gevolgen van het schudden.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 32-37 weken.
* Babyperiode; 0-3 maanden, 3-6 maanden en 6-9 maanden.

Hoe: Tijdens het huisbezoek wordt het werkblad besproken. Het werkblad bevat verschillende links die doorlinken naar: Wat is het Shaken Baby Syndroom, Hoe ontstaat het, Wat zijn de gevolgen? Voorts veel tips over huilen en troosten. Een laptop of Ipad met internetverbinding is nodig.

* **Shaken Baby Syndroom (YouTube), code VE.09**

Doel: Preventie van wiegendood. Bespreken met vader/partner erbij.

Waarom: Een baby die door elkaar geschud wordt, kan daardoor een flinke hersenbeschadiging oplopen. Kinderen kunnen daardoor onder meer doof of blind worden. Dit wordt het Shaken Baby Syndroom genoemd (naar het Engelse ‘shaken baby syndrome’). Deze kinderen kunnen last krijgen van stuipen of zelfs nog jaren later leerproblemen ondervinden op school. In het ergste geval overlijdt het kind aan de gevolgen van het schudden.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 32-37 weken.
* Babyperiode; 0-3 maanden, 3-6 maanden en 6-9 maanden.

Hoe: Eventueel in combinatie met werkblad VE.09 gebruiken. Dit bevat een filmpje over het SBS. Laptop of Ipad met internetverbinding zijn nodig. Indien dit filmpje wordt gebruikt als de baby al is geboren dan navragen of cliënt het filmpje gezien heeft met de kraamverzorgster.

* **Veilig slapen, code VE. 10**

Doel: Preventie van wiegendood.

Waarom: Soms overlijden kleine kinderen onverwacht in hun slaap. Die kinderen leken gezond. Dat heet wiegendood. Er is veel onderzoek gedaan naar de oorzaak van wiegendood.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 37-40 weken.
* Babyperiode; 0-3 maanden, 3-6 maanden, 6-9 maanden, 9-12 maanden.
* Peuterperiode; 12-15 maanden, 15-18 maanden, 18-21 maanden en 21-24 maanden.

Hoe: Tijdens een huisbezoek worden met behulp van het werkblad tips gegeven passend bij de leeftijd en wordt de link geopend van Veiligheid.nl. Hier kan de slaaptest worden afgenomen en daarna besproken. Laptop of Ipad met internetaansluiting zijn nodig.

* **Veilig slapen (YouTube), code VE.11**

Doel: Voorkomen en preventie van wiegendood of andere ongevallen in bed.

Waarom: Een veilige slaapplek is niet vanzelfsprekend. Er zijn kennis, vaardigheden en soms wat creativiteit nodig om de baby/kind veilig te slapen te leggen. Het is van groot belang om dit bespreekbaar te maken met de cliënt.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 37-40 weken
* Babyperiode; 0-3 maanden en 3-6 maanden

Hoe: Het werkblad is voorzien van een 4-tal filmpjes die met een link te openen zijn. Laptop of Ipad met internetaansluiting is daarbij noodzakelijk. De filmpjes hebben allen een specifieke focus: 1) veilig slapen tips, 2) een veilige en fijne slaapplek, 3) samen slapen met je baby en 4) temperatuur in de babykamer. Kies degene die het best past om te bespreken met je cliënt.

* **Veiligheid, code VE.12**

Doel: Een veilige opgroeiomgeving voor het kind realiseren.

Waarom: Om zich te kunnen ontwikkelen hebben kinderen een veilige opvoedingsomgeving nodig. Als we het over veiligheid hebben, denken we al snel aan praktische zaken als traphekjes en veilige fietsstoeltjes.

Dat is ook belangrijk. Daarnaast is het ook belangrijk dat een kindje zich veilig voelt. We hebben het dan over emotionele veiligheid. Daarin spelen de ouders de allerbelangrijkste rol. Als je kindje zich veilig voelt dan kan het zich ontwikkelen en kan het veilig experimenteren.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 32-37 weken, 37-40 en 40+-weken.
* Babyperiode; 0-3 maanden, 3-6 maanden, 6-9 maanden en 9-12 maanden.
* Peuterperiode; 12-15 maanden, 15-18 maanden, 18-21 maanden en 21-24 maanden.

Hoe: Het werkblad geeft algemene tips en adviseert om de website Veiligheid.nl te bezoeken om de verschillende thema’s op het gebied van kind en veiligheid samen met cliënt te bekijken. Specifiek aandacht voor de gifwijzer. Deze is vanaf 9 maanden van belang. Een laptop of Ipad met internetverbinding is nodig.

* **Voorkomen dat je baby stikt, code VE.13**

Doel: Preventie van het gevaar van stikken door materialen van buitenaf.

Waarom: Vanaf 6 maanden kan de baby zitten. En kort daarna gaat hij kruipen en staan. Zijn wereld wordt veel groter. En hij ziet geen gevaar. Extra opletten van de ouder en weghalen van gevaarlijke materialen zijn nodig.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 37-40 weken.
* Babyperiode; 0-3 maanden, 3-6 maanden, 6-9 maanden en 9-12 maanden.

Hoe: Met behulp van het werkblad worden preventieve adviezen gegeven. Het werkblad lijkt in te gaan op de iets oudere baby maar hier wordt ervoor gekozen om het aan het einde van de zwangerschap al te bespreken i.v.m. mogelijke andere kinderen die over de vloer komen. Alertheid op de ouders en deze kinderen is vanaf dag 1 noodzakelijk.

* **Macht- en controlewiel, code VE.**

Doel: Bespreken van lichamelijk- en seksueel geweld binnen de relatie. Cliënt helpen inzicht te krijgen in de probleemgebieden in haar relaties.

Waarom:Cliënt heeft soms te maken met geweld of andere vorm van ongelijkwaardigheid in haar relaties.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28, 28-32 weken
* Babyperiode; 6-9 maanden
* Peuterperiode; 15-18 maanden

Hoe: Gebruik het werkblad om met cliënt te praten over geweld en geweldloosheid/ gelijkwaardigheid als het gaat om seksualiteit en omgaan met elkaar. Gebruik het werkblad om over verschillende probleemgebieden te praten. laat het werkblad niet achter maar gebruik de uitkomsten om nieuwe doelen te stellen, gebruik eventueel het werkblad afwegen voor- en nadelen van veranderen.

**Geldzaken**

* **Budgetteren, code GZ.01.**

Doel: Verstandig omgaan met geld en een goede balans tussen inkomsten en uitgaven.

Waarom: Het is niet vanzelfsprekend dat er verstandig wordt omgegaan met geldzaken. Bovendien zijn, met een baby op komst of wanneer de baby er is en snel groeit en steeds andere dingen nodig heeft, zoals kleding, speelgoed, veiligheidsmaatregelen, extra uitgaven onontkoombaar.

Wanneer:

-Zwangerschapsperiode; 28-32 weken.

- Babyperiode; 3-6 maanden.

- Peuterperiode; 18-21 maanden.

Hoe: Het werkblad bevat verschillende onderdelen: 1) kasboek waarin inkomsten en uitgaven over een bepaalde periode worden bijgehouden, 2) tips hoe verstandig om te gaan met geld en 3) verschillende websites met informatie over geldzaken.

Deel 1, het bijhouden van een kasboek, kan als huiswerk worden gegeven en op het daaropvolgende huisbezoek worden besproken. Evt. wordt doorverwezen naar een budgetcoach of schuldhulpverlening.

Een laptop of Ipad met internetverbinding is nodig.

* **Grip op geld, GZ.02.**

Doel: Financiën op orde krijgen en houden.

Waarom: Grip hebben op de financiën en op tijd de vaste lasten kunnen betalen, zorgt voor veel rust en orde. De periode rondom zwangerschap en een kind opvoeden kan zorgen voor minder aandacht voor deze zaken. Het is van belang om dit onderdeel op orde te brengen en te houden.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 28-32 weken.
* Babyperiode; 3-6 maanden.
* Peuterperiode; 18-21 maanden.

Hoe: Het werkblad bevat een link naar het (Nibud) stappenplan. Cliënt kan hierbij geholpen worden tijdens een huisbezoek of kan in overleg zelf aan de slag om de administratie en geldzaken op orde te brengen en te houden.

**Praten en luisteren**

* **Hoe gaat het tussen ons, code PL.01**

Doel: Bespreekbaar maken van en reflecteren op het contact en de interactie tussen de cliënt en de verpleegkundige.

Waarom: Het is van groot belang dat cliënt zich veilig voelt en vertrouwen ervaart bij de VoorZorgverpleegkundige. Alleen op basis van de ondersteunende en veilige relatie kan zij leren en experimenteren met nieuw gedrag. Dat is de reden om de relatie regelmatig ter sprake te brengen.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; na de relatieopbouw, na de eerste 5 huisbezoeken, 37-40 weken.
* Babyperiode; 6-9 maanden.
* Peuterperiode; 15-18 maanden.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt op basis van de vragen op het werkblad gesproken over de relatie tussen client en verpleegkundige. Cliënt geeft een waardeoordeel en er worden evt. aanpassingen gedaan in de vorm van het contact op basis van 2 eindvragen: 1) Waar blijven we mee doorgaan? en 2) Wat gaan we anders doen?

**Familie en vrienden**

* **Wat vind jij? Een gelijkwaardige relatie, code FV.01**

Doel: Cliënt denkt na en praat over wat zij een gelijkwaardige relatie vindt. Hoe worden de taken verdeeld?

Waarom: Cliënten zijn meestal nog volop zoekende in hun eigen ontwikkeling, van zichzelf maar ook in de relatie die zij hebben. Samen praten over het verdelen van taken en nadenken over welke rol je wilt in de relatie en als moeder, zorgt voor meer grip op het eigen leven.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28 weken.
* Babyperiode; 3-6 maanden.
* Peuterperiode; 18-21 maanden.

Hoe: Het werkblad beschrijft een fictieve casus waarin de rol van een jonge vrouw en die van haar partner wordt uitgeschreven. Het werkblad sluit af met een aantal vragen over de beschreven situatie en de hamvraag is: Hoe gaat dat bij jou/jullie? De situatie wordt bij voorkeur samen met de partner besproken. Het werkblad laat je achter bij cliënt die het bewaart in haar opbergmap.

* **Wat vind jij? Relatieproblemen, code FV.02**

Doel: Cliënt denkt na over haar relatie. Loopt haar relatie zoals zij dat zou willen?

Waarom: Cliënten zijn meestal nog volop zoekende in hun eigen ontwikkeling, van zichzelf maar ook in de relatie die zij hebben. Regelmatig samen praten over de relatie is meestal nog geen routine.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28 weken.
* Babyperiode; 3-6 maanden.
* Peuterperiode; 18-21 maanden.

Hoe: Het werkblad beschrijft een fictieve casus waarin de rol van een jonge vrouw en die van haar partner wordt uitgeschreven. Het werkblad sluit af met een aantal vragen over de beschreven situatie en de hamvraag is: Hoe gaat dat bij jou/ jullie? De situatie wordt bij voorkeur samen met de partner besproken. Het werkblad laat je achter bij cliënt die hem bewaard in haar opbergmap.

* **Zachtjes balen, code FV.03**

Doel: Wat doe je als je boos bent, dat is het gespreksonderwerp. Cliënt praat erover en krijgt adviezen en suggesties hoe ermee om te gaan.

Waarom: Omgaan met verschillende emoties, zoals boosheid wordt niet altijd op een adequate manier gedaan. Alternatieven en suggesties hoe om te gaan met deze emotie is een investering in de toekomst. Het is een onderwerp dat al in de zwangerschap wordt besproken en regelmatig terug zal komen verder in het traject.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28 weken.
* Babyperiode; 3-6 maanden.
* Peuterperiode; 18-21 maanden.

Hoe: Op het werkblad staat een link die uitkomt op de website ‘Zachtjes balen’. Onder 1 van de knoppen staat de Boosheid thermometer. De verpleegkundige praat met cliënt over verschillende vormen van boosheid en verschillende manieren van omgaan met de boosheid. Er is een laptop of Ipad met internetaansluiting nodig.

**Hulp**

* **Onze rechten, code HU.01**

Doel: Client wordt zich meer bewust van haar eigen rechten.

Waarom: Mensen die moeite hebben om voor zichzelf op te komen, weten vaak niet wat hun rechten zijn in de omgang met anderen. Wie zich rechten eigen maakt, zal zich minder onzeker voelen.

Wanneer: Zwangerschapsperiode; relatieopbouw.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt met behulp van het werkblad een aantal fundamentele rechten besproken. Samen met cliënt worden deze verschillende rechten besproken en hoe het deel kan gaan uitmaken van haar leven. Het werkblad blijft bij cliënt achter en zij bewaart het in haar opbergmap.

* **Zwangerschapscursus, code HU.06**

Doel:Client kies bewust voor het wel/niet volgen van een zwangerschapscursus.

Waarom: Een zwangerschapscursus kan bijdragen aan een goede voorbereiding op de bevalling en het ouderschap. Een cursus vindt in groepsverband plaats en zorgt voor het maken van contacten met andere zwangeren. Uitbreiding van het sociale netwerk is een van de ontwikkelvelden waarop gewerkt wordt.

Wanneer: Zwangerschapsperiode; 13-28 weken.

Hoe: Het werkblad bestaat uit 2 onderdelen: 1) Wat is een zwangerschapscursus en waarom zou je het doen? en 2) Concreet plan maken om een zwangerschapscursus in de buurt te gaan volgen.

* **Gebruik van voorzieningen, code HU.02**

Doel: Uitbreiden van sociale netwerk.

Waarom: Een zwangerschap kondigt een nieuwe fase aan in het leven van cliënt. Omdat het in de regel gaat over het krijgen van een eerste kind, is het van belang dat cliënt zich oriënteert op gemeenschappelijke voorzieningen voor zowel de ouder als het kind.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28 weken.
* Babyperiode; 6-9 maanden.
* Peuterperiode; 21-24 maanden.

Hoe: Het werkblad wordt tijdens het huisbezoek besproken. Er staan suggesties op het werkblad en cliënt vult daarop in wat voor haar aantrekkelijk lijkt. Tevens bevat het werkblad enkele links naar de bibliotheek en naar de kinderboerderij. Laptop of Ipad met internetaansluiting zijn hierbij nodig.

Het werkblad blijft bij cliënt achter en zij bewaart het in haar opbergmap.

* **Kinderopvang, code HU.03.**

Doel: Keuze maken voor soort kinderopvang.

Waarom: In Nederland zijn verschillende manieren van kinderopvang mogelijk. Van belang is dat cliënt de verschillen en de overeenkomsten kent en daarin een bewuste keuze maakt voor haar kind.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28 weken
* Babyperiode; 6-9 maanden
* Peuterperiode; 21-24 maanden

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt het werkblad besproken en wordt uitleg gegeven over de verschillende vormen van kinderopvang. Vervolgens vult cliënt de voor- en nadelen van de verschillende vormen in op het werkblad. Tenslotte kan er met een link informatie opgehaald worden bij de belastingdienst over kinderopvangtoeslag. Laptop of Ipad met internetverbinding zijn nodig en het werkblad blijft achter bij cliënt. Zij bewaart deze in de opbergmap.

* **Het consultatiebureau, code HU.05**

Doel: Cliënt kent het doel en het nut van het consultatiebureau en wat zij eraan kan hebben.

Waarom: Het consultatiebureau verzorgt jeugdgezondheidszorg voor alle kinderen van 0-18 jaar. Het is een van de gezondheidszorgvoorzieningen waar cliënten gebruik van maakt. Van belang is dat zij weet wat ze er kan halen en welke vragen ze daar kan stellen.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 32-37 weken
* Babyperiode; 0-3 maanden, 9-12 maanden
* Peuterperiode; 12-15 maanden

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt met behulp van het werkblad gepraat over het nut en de zin van het bezoek aan het consultatiebureau. Wat kan ze verwachten, welke vragen kan ze stellen, waar is het en wat zijn de spreekuurtijden? Er is ruimte voor vragen voor het eerste consultatiebureaubezoek. Het werkblad blijft achter bij cliënt en zij bewaart het in de opbergmap.