Zien
Begrijpen
Veranderen

2CU
Complex
Care
United

# Voorlees document voorbeeld

Marsha Zwezereijn & Moniek Schrijver

In opdracht van Stichting 2CU

© 2026 Stichting 2CU. Alle rechten voorbehouden.

# Voorlees document

Kopieer per domein alle tekst uit de vakken van het Invuldocument naar onderstaande vakken. Door dit te doen kun je bij het opnemen van de audio de tekst uit onderstaande vakken voorlezen.

## Introductie

Mijn naam is Ella.

Ik ben ernstig gehandicapt door zuurstof tekort bij de geboorte.

## Lichamelijk (welzijn)

Ik verslik me snel, daarom mag ik niet plat op mijn rug liggen. Ik moet zitten in mijn rolstoel of op mijn zij liggen.

Ik ben niet zindelijk dus ik draag incontinentiemateriaal.

Door mijn epilepsie dipt mijn saturatie soms. Ik heb dan zuurstof nodig. In de nacht lig ik aan de monitor, zodat mijn saturatie constant gemeten kan worden.

Ik douche in een douchestoel. Mijn haren worden 1 keer per week gewassen. Daarna moeten mijn haren worden droog geföhnd anders krijg ik het koud. Ik draag mijn haren altijd in twee staartjes.

Mijn mond is heel gevoelig. Ik gebruik daarom nooit een elektrische tandenborstel en heb mijn eigen tandpasta zonder mint smaak.

Ik kan niet zelf eten en drinken, ik krijg alles met een pomp via mijn maagsonde.

Voor mijn epilepsie volg ik het ketogeen dieet. Het is belangrijk dat je hier secuur mee omgaat. Als ik moet overgeven is overleg met mijn arts nodig.

© 2026 Stichting 2CU. Alle rechten voorbehouden.

Als je sterk genoeg bent, mag je mij zelf tillen. Als je er niet zeker van bent moet je mijn tillift gebruiken.

Als ik in mijn rolstoel zit draag ik beenspalken. Deze mogen uit als ik lig.

## Alertheid

Als ik onder alert ben, ben ik suf en zijn mijn spieren slap.

Je kunt me helpen door contact met me te maken, dierenliedjes voor me te zingen en mijn armen door te bewegen.

Als ik optimaal alert ben, ben ik helder en ontspannen. Ik lach veel en houd alles om me heen goed in de gaten. Ik vind het fijn als je mijn alertheid gebruikt en activiteiten met me doet die me prikkelen en stimuleren.

Als ik over alert ben heb ik me vaak te lang moeten inspannen. Mijn ogen gaan dan wijder open en ik giechel ongemakkelijk. Dit kan overgaan in huilen.

Ik heb dan hulp nodig om weer te ontspannen. Het helpt mij als je me op mijn zij in bed legt, de lichten dempt en rustgevende geluiden aanzet. Raak mij zo min mogelijk aan.

Fel licht of flikkerende lichten kunnen mijn epilepsie triggeren.

Sterke geuren vind ik ook niet fijn, ik kan hierdoor gaan overgeven.

Ik ga elke avond om 19:00 naar bed. Soms ben ik in de nacht gewoon even wakker.

Kom in de nacht alleen naar mij toe als mijn monitor piept of als ik huil. Laat dan het grote licht uit, gebruik alleen het kleine lampje.

Mijn dag begint om 07:00. Zet eerst alleen het kleine lampje aan. Zorg dat ik goed wakker ben voordat je me blootstelt aan meer licht.

Ik vind het fijn dat jij het lijntje met mij houdt, zodat ik weet dat ik niet alleen ben.

© 2026 Stichting 2CU. Alle rechten voorbehouden.

Ik zit graag met mijn rug naar de muur, zodat ik de kamer in kan kijken en anderen zie aankomen.

Doe geen medische handelingen in mijn rolstoel, want dat is mijn veilige plek.

## Contact

Ik maak contact met anderen door het maken van verschillende geluiden.

Je kunt contact met mij maken door mijn naam te noemen en mijn hand aan te raken.

Ik vind het fijn als je dicht bij mij bent, op ooghoogte en voor me, zodat ik je goed kan zien en zodat ik oogcontact kan maken. Je moet hier even de tijd voor nemen, zodat ik het kan verwerken en kan reageren.

Als je alleen vlug contact kan maken, doe het dan liever niet! Ik raak daarvan in de war.

## Communicatie

Ik kan veel verschillende geluiden maken. Als je mij leert kennen, leer je ook mijn geluiden kennen.

Kijk naar mij als ik contact met jou maak of jij met mij. Mijn ouders zeggen dat mijn gezicht boekdelen spreekt. Ik wijs iets aan door ernaar te kijken.

Als ik me niet prettig voel maakt ik verdrietige of boze geluiden.

Wanneer ik spanning ervaar knars ik met mijn tanden of wring ik met mijn handen.

© 2026 Stichting 2CU. Alle rechten voorbehouden.

Het helpt mij als je dit herkent, me liefdevol benadert en mijn handen stevig masseert. Dit stelt mij gerust.

Als ik me goed voel en blije geluiden maak, vind ik het leuk als jij me na doet en tegen me praat. Maak hierbij oogcontact. Knuffelen vind ik dan ook fijn.

Praat met een fluisterstem tegen me als ik me niet fijn voel en raak dan alleen mijn handen aan.

Benoem alle handelingen die je doet.

Praat met mij waar ik bij ben en niet over mij.

## Stimulerende tijdsbesteding

Ik houd heel erg van muziek, vooral van dierenliedjes. Als je mij op schoot neemt en wild beweegt kan ik de slappe lach krijgen. Ik vind het leuk om dit samen met anderen te doen.

Activiteiten waarbij ik met mijn handen kan voelen activeren mij. Deze activiteiten doe ik het liefst 1 op 1 met een begeleider, dan kan ik me het beste focussen.

Ook ga ik graag wandelen, maar niet als het heel hard waait.

Snoezelen vind ik fijn om te ontspannen en doe ik graag alleen.

Wandelen is de enige activiteit die ik lang kan volhouden.

De andere activiteiten moeten kort duren, hooguit 15 minuten, en afgewisseld worden met een half uur achterover in mijn rolstoel, op schoot zitten of even in bed liggen.

© 2026 Stichting 2CU. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteursrechthebbende.

© 2026 Stichting 2CU. Alle rechten voorbehouden.