

5 W-vragen en ElVoSiCo-regels

De 5 W-vragen en de ElVoSiCo-regels kunnen u helpen om kritisch te kijken naar de uitvoer van taken in het dagelijks leven. Onderstaande adviezen kunnen helpen om dagelijkse activiteiten makkelijker of minder inspannend te maken.

5 W-vragen

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 de aardappels schillen i.p.v. uzelf.
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 ook zittend aan tafel 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 1 keer schillen voor 2 dagen.

ElVoSiCo-regels

ElVoSiCo is een samentrekking van de eerste letters van onderstaande woorden. Ook deze 'regels' helpen u om kritisch te kijken naar uw dagelijkse taken en handelingen.

El = Elimineren
Vo = Volgorde veranderen
Si = Simplificeren
Co = Combineren

Elimineren	Doe activiteiten alleen als die echt nodig zijn. Vaak doet u dingen omdat u eraan gewend bent, zonder er echt over na te denken. Bij verminderde belastbaarheid moet u nadenken of u iedere taak wel moet doen. Misschien kan iemand anders de taak ook doen.
Volgorde veranderen	Doe activiteiten op een ander moment of in een andere volgorde dan normaal. Door de volgorde van een activiteit te veranderen kunt u energie besparen. Bijvoorbeeld 's ochtends al de avondmaaltijd voorbereiden, zodat u 's avonds minder taken rondom het avondeten heeft en/of meer energie heeft voor andere activiteiten.
Simplificeren	Maak activiteiten gemakkelijker. U kunt een onderdeel van de activiteit weglaten en/of een bepaald hulpmiddel gebruiken.
Combineren	Voeg zowel handelingen als voorwerpen samen. Combineer bijvoorbeeld activiteiten die boven gedaan moeten worden, zodat u minder vaak hoeft te traplopen. Leg spullen die met elkaar gebruikt worden bij elkaar.