

Maart 2025

Prompten voor beginners in de zorg!

*Hoe je (veilig) gebruik kunt maken van taalmodellen
als ChatGPT, Gemini, Claude en Microsoft Copilot
in je werk.*

Een boekje vol
praktische tips
en ideeën
voor de zorg!



Inhoudsopgave

- 03** Inleiding
- 05** Belangrijk om vooraf te weten
- 09** Het hoe en wat van prompts
- 12** Voorbeelden van prompts voor je werk met cliënten/patiënten
- 19** Voorbeelden van prompts voor je eigen werk
- 28** Voorbeelden voor prompts voor je vrije tijd
- 32** Bronnen

Inleiding

Als je aan dit boekje begint heb je waarschijnlijk nog niet zoveel ervaring met taalmodellen zoals ChatGPT, Gemini of Copilot. Of je wilt er beter in worden. Of je zoekt inspiratie om het wat meer te kunnen gebruiken in je werk.

Dat snap ik! Ik gebruik het zelf steeds vaker, en ben elke keer weer verbaasd wat ik er allemaal mee kan doen. Ik zou het zelfs nog veel meer kunnen benutten. Dus door dit boekje te schrijven en heel veel input te verzamelen kom ik zelf ook weer op allerlei ideeën. Eigenlijk is het schrijven ervan dus puur zelfbelang 😊.

Bij Buro StrakZ houden we ons bezig met de toekomst van zorg en wat dat vraagt van zorgprofessionals. Daar is het thema kunstmatige intelligentie tegenwoordig niet meer bij weg te denken, omdat het zit in allerlei technologische oplossingen zoals sociale robots, wearables, ECD's en EPD's en zoekmachines zoals Evidencehunt.com en thuisarts.nl. En omdat het een mogelijkheid is om de zorgprofessional intensief te ontlasten, diagnoses te verbeteren, regie te geven aan patiënten en cliënten, belangrijke trends te herkennen en voorspellingen te doen.

Dit boekje is geen encyclopedie over kunstmatige intelligentie. Het is geen boekje waarbij je na het lezen een expert bent en zelf kunt programmeren met behulp van taalmodellen. Dit boekje bevat ook niet lijsten vol applicaties die je kunt gebruiken om foto's te genereren, infographics, films, podcasts of animaties te maken en een PowerPoint te laten bouwen. Dat kan allemaal met AI, maar daar gaat de inhoud niet over. Dit is een boekje waarin jij **praktische tips** krijgt waar je direct mee aan de slag kan. Een naslagwerk vol inspiratie dat je er af en toe weer eens bij kan pakken om na te denken hoe je nog meer uit de bestaande mogelijkheden van de verschillende apps kan halen. Waarmee je kunt experimenteren, kunt leren en zo een pro wordt in het geven van opdrachten: een 'prompt-pro'.

In dit boekje leer je hoe je goede opdrachten kunt geven aan AI-assistenten zoals ChatGPT, Copilot, Claude, Perplexity en Gemini. We gaan niet in op de overeenkomsten en verschillen tussen al die applicaties (vraag dat maar aan de AI-assistent zelf). We gaan ook niet in op verschillen tussen de gratis versie of de betaalde versie van AI-assistenten. Dat verandert namelijk elke week 😊. Dus probeer alles vooral uit.

Meestal zijn de gratis versies voldoende voor beginnende gebruikers. Ze geven je vaak een (gelimiteerd) voorproefje van alles wat een betaald account ook kan. Heb je het limiet bereikt? Dan schakel je over naar een iets minder goed, gratis model (die nog steeds goed is). Wil je je AI-assistent op je werktelefoon of werkcomputer gebruiken? Check dan even wat het beleid is van de organisatie voordat je begint.

We beginnen met een paar belangrijke dingen die je als newbie echt moet weten over AI. Dan leren we je wat een prompt is en hoe je opdrachten verder kunt verfijnen. Daarna geven we je tips voor je werk met cliënten en patiënten en tot slot tips voor je eigen werk, je eigen administratie. Af en toe laten we ook een printscreen zien van de resultaten van de prompt. En als bonus doen we er nog wat tips voor privé bij en delen we onze bronnen.

Heel veel plezier met het ontdekken van de taalmodellen. Gun jezelf de tijd om te experimenteren en leren! Maar houd het wel veilig! Lees deze [infographic](#) om geen enkel risico te nemen!

Dankjewel voor het meedenken Jet Zantvoord, Elle Verhoeven en Désirée Hobbelen.

Suzanne Verheijden

Belangrijk om vooraf te weten

Lees dit even **goed** door voordat je begint met prompten! We leggen even wat belangrijk vakjargon uit.

Wat is AI? Jet Zantvoord omschreef het zo: "AI imiteert het denkvermogen van een mens. IBM (het bedrijf achter de eerste computer ter wereld) definieert AI als: "een set technologieën die machines in staat stelt tot leren, redeneren, problemen oplossen, waarnemen, interpreteren en communiceren in natuurlijke taal – vaak op een niveau dat menselijke capaciteiten evenaart of overtreft." Met andere woorden, AI zorgt ervoor dat computers en robots dingen kunnen doen die normaal alleen mensen kunnen doen. Bijvoorbeeld, een AI kan leren door informatie op te nemen, zoals mensen dat doen op school. Het kan ook redeneren, wat betekent dat het slimme beslissingen kan maken. Het kan ook problemen oplossen, zoals een moeilijke puzzel. Het kan ook dingen om zich heen zien en begrijpen, zoals wij dat doen met onze ogen. Daarnaast kan AI met ons praten en ons begrijpen, net zoals wanneer we met vrienden praten. Soms kan AI deze dingen zelfs beter dan mensen!

Jij bent copywriter. Schrijf een grappige tekst voor een bericht op LinkedIn waarin ik aan de eerste die een nieuwe baan voor mij vindt een jaar lang gratis koffie aanbied.

🎉 **Gratis koffie voor een jaar!** 🎁

Jawel, je leest het goed! Ik ben op zoek naar een nieuwe uitdaging en jij kunt me helpen. En omdat ik weet dat mensen beter functioneren met een *lichte* vorm van omkoping, zet ik er iets tegenover: **de eerste die mij aan een baan helpt, krijgt een jaar lang gratis koffie!**

Of dat betekent dat ik elke ochtend bij je voor de deur sta met een thermoskan? Misschien. Of dat je een koffie-abonnement krijgt? Ook een optie. Of dat ik gewoon héél vaak "Dankjewel!" zeg terwijl jij geniet van je cafeïneshot? Absoluut.

Wat zoek ik?

💡 Iets waar ik mijn ervaring in **gedragsverandering, leiderschap in de zorg en digitale transformatie** kwijt kan.

🚀 Een plek waar ik kan bijdragen aan **vernieuwing zonder dat mensen er verandermoe van worden.**

❤️ Een organisatie die snapt dat technologie en zorgmenselijkheid prima samengaan.

Ken jij dé baan voor mij? Of iemand die dat zou kunnen weten? **Tag, deel, DM, roep het van de daken!** (Oké, dat laatste hoeft niet per se, maar je snapt het punt.)

Laten we deze missie samen slagen! En denk eraan: **koffie. Een jaar lang. Gratis.** 🎁 😊

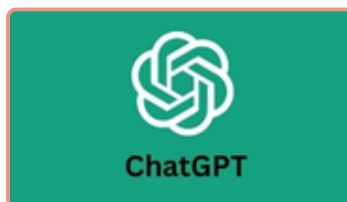
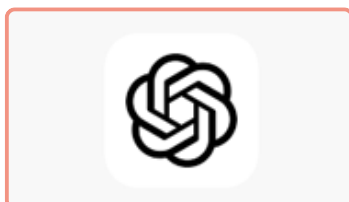
🔊 📄 👍 🗨️ 🔄

(Voorbeeld prompt ChatGPT)

Generatieve AI is een vorm van kunstmatige intelligentie die dingen kan maken, kan genereren. Zoals een foto, een tekst of zelfs muziek. Daarvoor wordt een taalmodel gebruikt waardoor de techniek bij teksten gebruik van wat het al eerder geleerd heeft. ChatGPT is hier een voorbeeld van omdat het nieuwe teksten kan maken op basis van vragen die jij stelt. "ChatGPT is als een super-spons die zich volzuigt met informatie. Tijdens zijn "training" heeft het miljoenen pagina's tekst gelezen, van boeken tot wetenschappelijke artikelen. Op basis van al deze informatie kan hij relevante antwoorden geven op jouw vragen! ChatGPT is niet écht slim, maar hij herinnert zich gewoon alles wat hij ooit gelezen heeft. Een soort fotografisch geheugen".

AI dit soort AI-assistenten met taalmodellen kun je via je **internetbrowser** en via je **smartphone** gebruiken.

Voor dat laatste heb je de app nodig en die kun je downloaden voor zowel **iOS (Apple)** als **Android**.



Een **taalmodel** is getraind op data (tekst, cijfers, afbeeldingen enz.) waardoor het patronen in taal kan herkennen. Op basis daarvan kan hij **voorspellen** welk woord logisch volgt op het volgende. Het heeft geen echte **waarheidskennis**, maar het voorspelt woorden achter elkaar. Soms maken systemen gebruik van onbetrouwbare data. Er ontstaat dan een bias; een vooroordeel of een fout. Soms wordt er een onbetrouwbare bron gebruikt. Je kunt daarom niet altijd vertrouwen op de juistheid van de informatie. Soms gaat de assistent zelfs zoals ze dat noemen 'hallucineren': een heel overtuigend antwoord geven waar eigenlijk helemaal niets van klopt! Blijf zelf nadenken en check de uitkomsten.

Je kunt in veel van dit soort applicaties instellen of je wil dat door de AI-assistent **geleerd** wordt van jouw **chatgesprekken en zoekopdrachten**. Je kunt daarnaast aangeven of het taalmodel mag onthouden waar je eerder op gezocht hebt. Het geheugen van mijn ChatGPT app weet inmiddels dat ik in de zorg werk en als ik casuïstiek vraagt, doet hij dat automatisch met zorgvoorbeelden. Maar dat heeft ook nadelen. Je gegevens worden buiten jouw server bewaard en gebruikt om te leren en je hebt dus geen controle meer over je data. De **privacy** kan **niet gegarandeerd** worden. Gebruik in dit soort applicaties dan ook **nooit cliënt- of patiëntgegevens**. Als je informatie over patiënten gebruikt, doorbreek je het **medische beroepsheim**. Als je persoonsgegevens verstrekt maak je een inbreuk op de **AVG**.

Een **prompt** is de **opdracht** die je aan de AI-assistent geeft. Bijvoorbeeld 'Check deze tekst op de Nederlandse spelling en doe wat suggesties om het wat vriendelijker te formuleren'. Het is een instructie of een vraag van jou die razendsnel leidt tot een antwoord of oplossing van de assistent. Hoe beter en uitgebreider je prompt, hoe beter en betrouwbaarder je antwoord wordt! En het leuke is dat je eindeloos kan blijven doorvragen en je prompt kan verbeteren om een beter antwoord te krijgen. Je kunt zelfs aan de AI-assistent zelf vragen hoe je je prompt anders moet formuleren voor het beste resultaat!

Goede vraag! Jouw oorspronkelijke prompt was al heel duidelijk en effectief, maar je kunt hem nog aanscherpen door specifieker te zijn over:

1. **De toon en stijl** – Wil je bijvoorbeeld dat het bericht ironisch, speels, of juist wat serieuzer met een knipoog is?
2. **Jouw werkveld** – Door te benoemen wat je doet en in welke richting je een nieuwe baan zoekt, kan ik daar direct op inspelen.
3. **Call-to-action** – Hoe wil je dat mensen reageren? Moeten ze je taggen, delen, of rechtstreeks een DM sturen?

Een verbeterde prompt zou kunnen zijn:

"Schrijf een grappig en luchtig LinkedIn-bericht waarin ik aankondig dat ik een nieuwe baan zoek. De eerste die een passende baan voor mij vindt, trakteer ik een jaar lang op koffie. Mijn expertise ligt in gedragsverandering, leiderschap in de zorg en digitale transformatie. Het bericht mag speels en een tikje brutaal zijn, maar moet ook duidelijk maken waar ik naar op zoek ben. Sluit af met een sterke call-to-action om reacties uit te lokken."

Met deze aanpassing geef je me nét wat meer houvast om een bericht te maken dat perfect aansluit bij jouw stijl en doel! 😊



(Voorbeeld prompt ChatGPT)

Een AI-assistent zoals ChatGPT kan tegen alle verwachtingen in ook **creatief** zijn! Je kunt de app dus gebruiken om te brainstormen op vraagstukken uit de zorg of titels laten verzinnen voor jouw project. Of voorleesverhalen laten verzinnen voor je kinderen. Of technologische innovaties laten verzinnen voor jouw doelgroep.



Wees je ervan bewust dat kunstmatige intelligentie niet bevorderlijk is voor het milieu! Elke opdracht die jij geeft aan een AI-assistent vraagt iets van rekenkracht en energie van de servers. Het gebruik van Google kost minder energie. Dus denk goed na waar je een taalmodel voor inzet, en voor welke vraag je net zo goed Google kunt gebruiken.

Het hoe en wat van prompts

Een prompt is dus de opdracht die je aan de AI-assistent geeft. Een instructie of een vraag van jou leidt razendsnel tot een antwoord of oplossing van de assistent.

Een voorbeeld van een magere prompt is:

“Schrijf een artikel over dementie.”

Een voorbeeld van een meer uitgebreide prompt is:

“Jij bent expert op het gebied van geriatrie met een specialisatie in dementie. Schrijf een artikel van 500 woorden over de impact van geheugentraining op dementie, inclusief voorbeelden en statistieken. Gebruik taalniveau B1 en sluit af met praktische tips voor de zorgprofessional.”

Er zijn allerlei bekende technieken die je in kunt zetten om een goede prompt te formuleren.

De belangrijkste elementen bij alle opdrachten zijn:

- ☞ Geef de assistent een rol;
- ☞ Geef de assistent een opdracht;
- ☞ Stel eisen aan de inhoud;
- ☞ En stel eisen aan de vorm waarin je de output (het antwoord) wilt hebben.



ROL	Geef aan welke rol ChatGPT moet aannemen. Dit zorgt voor richting in het antwoord wat ChatGPT geeft.	"Jij bent een expert in creatieve werkvormen, een medisch specialist, een perfectionist, een tekstschrijver, een gen-z'er, een specialist in gedragsbeïnvloeding een ervaren trainer, een geriater", enz.
TAAK	Beschrijf duidelijk wat je wilt dat ChatGPT doet. Dit helpt de AI om te begrijpen wat voor soort antwoord je zoekt.	"Bedenk 5 ludieke manieren om leerdoelen op te halen in een teamoverleg."
CONTEXT	Bied extra informatie zodat ChatGPT de situatie beter begrijpt. Dit helpt bij het geven van een nauwkeurig en passend antwoord.	"De leerdoelen gaan over digitale vaardigheden. Er zijn 8 collega's in het teamoverleg. We hebben 15 minuten de tijd."
OUTPUT	Beschrijf hoe je het antwoord wilt ontvangen. Denk aan het format (alinea's, tabel, opsomming) en schrijfstijl (u of jij, taalniveau, zakelijk of informeel). En het aantal woorden of de vorm waarin je het wil hebben (bijvoorbeeld een tabel).	"Gebruik een informele en inspirerende toon, maak een opsomming van de ideeën en gebruik taalniveau B1. Gebruik maximaal 200 woorden."

(Bron: Bewerking van Digivaardig in de zorg)

Lengte

Maak je prompt niet te uitgebreid met heel veel tekst en verschillende opdrachten in een. Wat jij niet kan overzien en onthouden kan je AI-assistent ook niet! Verdeel je vraag dan op in stappen.

Shift + Enter

Heb jij wel eens gehad dat het taalmodel al begint te antwoorden, voordat jouw prompt af was? Dan drukte je waarschijnlijk op 'enter' om een witregel te krijgen. In plaats daarvan stuur je jouw prompt direct naar het taalmodel en gaat hij meteen aan de slag. Om dit te voorkomen gebruik je 'shift + enter' en dan krijg je een witregel!

Dicteren

Wist je dat je op je telefoon een prompt ook kunt inspreken, dicteren? Dat kan met de dicteerfunctie! En dat je bijvoorbeeld in ChatGPT de teksten andersom ook hardop kan laten uitspreken waardoor je een gesprek kunt voeren of rollenspel kunt doen? Probeer het eens uit! De dicteerfunctie moet geactiveerd zijn op je telefoon.

Verbeteren

Ben je niet tevreden met het eerste antwoord van het taalmodel? Geef dan niet op! Zelden krijg je in één keer wat je voor ogen had. Je kunt – net als in andere chats – berichten blijven sturen. Stel je voor dat je vroeg om een artikel over dementie, maar je vindt de gegenereerde tekst te zakelijk. Geef dan gerust aan wat je verbeterd wilt hebben, zoals: maak de tekst informeler. Of: maak de tekst eenvoudiger te begrijpen.

Het kan ook zijn dat jouw prompt niet specifiek genoeg is en je jouw prompt moet verbeteren. AI-assistenten kunnen je hierbij helpen! Vraag bijvoorbeeld: 'Help mij deze prompt te verbeteren'. Of: 'Stel me nog wat extra vragen zodat je deze taak goed kunt uitvoeren'.

Evalueren en leren

Je kunt een AI-assistent ook de eigen output (wat hij schrijft of maakt na jouw vraag) laten evalueren. Vraag eenvoudigweg: "Evalueer je eigen output, stel verbeteracties voor en verwerk die in een nieuw antwoord."

Leren van documenten

Wist je dat je AI-assistenten ook kunt voeden met documenten (zoals een pdf) en daar samenvattingen uit kunt laten halen. Of tekst geven en van de schrijfstijl laten leren en die toepassen op een tekst van jou? Nu weet je dat.

Tip! Zet ChatGPT in je favorieten op je werkbalk en/of download de app!

Prompten als een pro

Wil je jouw prompting-skills naar een hoger level tillen? Bekijk dan deze tips van Jet Zantvoord voor Digivaardig in de zorg!

👉 **Geef tussenstappen aan:** Specificeer de volgorde waarin je informatie wilt ontvangen, bijvoorbeeld eerst een uitleg en daarna de ideeën. Voorbeeld: "Geef eerst een korte uitleg over het belang van leerdoelen en bedenk daarna 5 ludieke manieren om ze op te halen."

👉 **Focus op wat je wél wilt:** Gebruik positieve instructies om duidelijk te maken wat ChatGPT wel moet doen, in plaats van wat hij níet moet doen. Voorbeeld: "Beschrijf alleen positieve en haalbare ideeën die binnen 15 minuten kunnen worden uitgevoerd."

👉 **Bied een voorbeeldantwoord aan:** Geef een voorbeeld van het soort antwoord dat je verwacht, zodat ChatGPT een idee heeft van je voorkeuren en verwachtingen.

👉 **Specificeer de doelgroep:** Geef informatie over de mensen die betrokken zijn, zodat het antwoord relevant en passend is. Voorbeeld: "Er zijn 8 collega's in het teamoverleg, allen met verschillende niveaus van digitale vaardigheden."

👉 **Verhelderende vragen:** Vraag ChatGPT om jou extra vragen te stellen voordat het antwoord geeft, zodat het alle antwoorden heeft die het nodig heeft. Welke vragen dit zijn, bedenkt ChatGPT zelf. Voorbeeld: "Stel verhelderende vragen aan mij voordat je begint met het bedenken van ideeën."

[Let op!] Wat betekenen de haakjes?

We delen een heleboel prompts met jou in de volgende hoofdstukken. Zie je een tekst tussen twee haakjes staan zoals hier, [OUDERENZORG], dan betekent dat dat je op de plek van dat woord zelf een woord kunt invullen. In dit geval bijvoorbeeld gehandicaptenzorg of huisartsenzorg. Jij hoeft die haakjes niet om het woord te laten staan als je de prompt in je AI-assistent invoert.

En onthoud: je hoeft de adviezen of teksten niet allemaal letterlijk op te volgen of gebruiken! Jij bent de baas. Je controleert, je kiest, je wijzigt, je herstelt of je gooit de output lekker weg.

Voorbeelden van prompts voor je werk met cliënten/ patiënten

Wat kun je met een taalmodel binnen de zorg? We delen wat voorbeelden ter inspiratie. Sommige prompts kun je zowel voor je zorg gerelateerde werk gebruiken als voor je administratieve taken. Je kunt uiteraard zelf alle teksten aanpassen naar jouw doelgroep, vraagstelling en doel. Gebruik NOOIT privacygevoelige gegevens van cliënten of patiënten in je prompt!

Taalniveau B1

Ik geef je een tekst. Zorg dat deze tekst actieve zinnen krijgt en dat de taal aangepast wordt naar Europees taalniveau B1. Het gaat om deze tekst: [VUL JOUW TEKST IN]

Stappenplan maken

Maak een stappenplan van de volgende handeling [SPAGHETTI KOKEN VOOR 4 PERSONEN]. Voeg tips toe om elke stap goed te kunnen doorlopen. Houd er rekening mee dat de gebruiker van dit stappenplan eenvoudige taal gebruikt en nog weinig ervaring heeft met de handeling. Leg het dus zo eenvoudig en duidelijk mogelijk uit.

PROMPTS

Stappenplan computerhandelingen

Jij bent docent informatica. Maak een stap-voor-stap handleiding waarin je uitlegt hoe je een teammeeting standaard 55 min kan laten duren i.p.v. 60 minuten.

Geef uitleg

Jij bent medisch specialist. Leg in eenvoudige taal uit wat de diagnose [AMYOTROFE LATERALE SCLEROSE (ALS)] inhoudt, wat de symptomen zijn, wat de behandeling inhoudt en hoe iemand daar op de best mogelijke manier mee om kan gaan.

Maak een quiz

Jij bent een meester in het verzinnen van grappige quizzen en hebt veel verstand van de jaren 70. Ik ben verzorgende op een dagbestedingslocatie voor licht dementerende ouderen. Maak een quiz voor hen van 12 vragen met steeds 4 verschillende antwoordmogelijkheden waarvan er 1 goed is. Maak het goede antwoord vet gedrukt. Zorg dat de quiz gaat over kleding, televisieprogramma's, muziek en bekende Nederlanders uit de jaren '70. Er mogen grappige antwoorden bij zitten.

Check de antwoorden even extra goed om geen rel te veroorzaken tussen de rollators!

Methodiek verwerken in advies

Jij bent specialist in de methode [METHODE ZOALS: 'Geef me de 5', 'TripleC', 'Herstelmethode'].

Ik heb een casus met een cliënt [OMSCHRIJF JOUW CASUS]

Geef me advies aan de hand van de inhoud van de methode. Hoe zou je als expert in deze methode aan de slag gaan? Omschrijf het stap voor stap en leg uit waarom je bepaalde adviezen geeft en waar de hulpverlener op moet letten.

Behandelplan

Jij bent expert op het gebied van jongeren met een licht verstandelijke beperking. Maak een behandelplan voor een cliënt met een IQ van 60 van 16 jaar met ADHD en autisme. Hij gaat naar het voortgezet speciaal onderwijs. Hij heeft moeite om zijn boosheid te bedwingen en slaat snel om zich heen als hij zich niet veilig voelt. Hij is makkelijk beïnvloedbaar door andere jongeren. Hij wil heel graag zelf geld verdienen en in een supermarkt werken en zijn eigen huishouden kunnen runnen. Dat maakt hem gemotiveerd om te leren. Maak een behandelplan en formuleer 5 concrete doelen om samen aan te werken met concrete observatiepunten voor woonbegeleiders.

Zoals je ziet delen we geen specifieke persoonsgegevens. Daarom kan je deze casus veilig voorleggen aan een taalmodel.

Diagnose kenmerken

Welke vragen kan ik stellen aan een ouder van een kind van 8 jaar om een voorzichtige diagnose van ADHD te kunnen stellen? Geef in tabelvorm aan wat de belangrijkste indicatoren zijn voor de diagnose op basis van onderzoek.

1. Over aandacht/concentratie:

- Heeft uw kind moeite om zich te concentreren op een taak of activiteit?
- Wordt uw kind snel afgeleid door prikkels in de omgeving?
- Verliest uw kind vaak spullen die nodig zijn voor school of andere activiteiten?

2. Over impulsiviteit:

- Onderbreekt of stoort uw kind vaak anderen tijdens gesprekken of activiteiten?
- Heeft uw kind moeite om op zijn of haar beurt te wachten?
- Doet uw kind vaak dingen zonder na te denken over de gevolgen?

3. Over hyperactiviteit:

- Is uw kind vaak in beweging, bijvoorbeeld door constant te wiebelen of rond te lopen?
- Kan uw kind moeilijk stil blijven zitten tijdens bijvoorbeeld het eten of in de klas?
- Praat uw kind vaak veel meer dan andere kinderen?

4. Over gedrag in verschillende omgevingen:

- Vertoont uw kind dit gedrag zowel thuis, op school als in andere situaties?
- Hebben leerkrachten of andere volwassenen vergelijkbare zorgen over het gedrag van uw kind?

5. Over de impact van het gedrag:

- Heeft het gedrag van uw kind een negatieve invloed op zijn of haar schoolprestaties?
- Leidt het gedrag tot conflicten met leeftijdsgenootjes, broers/zussen of andere familieleden?
- Ervaart u zelf stress of ongemak door dit gedrag?

Tabel: Belangrijkste indicatoren voor ADHD-diagnose

Indicator	Kenmerk	Voorbeelden in gedrag
Onoplettendheid	Moeite om zich op details te richten, vaak slordige fouten maken	Vergeet huiswerk, raakt spullen kwijt, slaagt niet in het voltooien van taken.
Impulsiviteit	Moeite met wachten, vaak anderen onderbreken of storen	Onderbreekt de leraar, roept antwoorden in de klas, grijpt speelgoed van anderen.
Hyperactiviteit	Constante behoefte aan beweging, moeite met stilzitten	Wiebelend op een stoel, loopt rond in situaties waarin dat niet passend is, praat excessief.
Gedrag in meerdere settings	Symptomen zijn zichtbaar in ten minste twee omgevingen, zoals thuis en op school	Gedragsproblemen worden gemeld door zowel ouders als leerkrachten.
Effect op functioneren	Het gedrag heeft een significante negatieve invloed op sociale relaties of schoolprestaties	Het kind heeft moeite met vriendjes maken, conflicten met klasgenoten of slechte schoolresultaten ondanks inspanningen.
Duur van symptomen	Symptomen zijn minstens 6 maanden aanwezig en afwijkend van wat normaal is voor de leeftijd	Gedrag is aanhoudend en niet tijdelijk of situatiegebonden.

Belangrijke aandachtspunten:

- ADHD kan alleen gediagnosticeerd worden door een specialist (zoals een psycholoog of kinderpsychiater). Deze vragen en indicatoren kunnen helpen om een completer beeld te krijgen.
- Vergeet niet om ook de sterke kanten en positieve eigenschappen van het kind te bespreken om een gebalanceerd beeld te krijgen.



Oefenschema

Jij bent fysiotherapeut en sportfysiotherapeut. Ontwikkel een revalidatie-oefen schema voor 2 maanden voor een jongeman van 16 jaar die een nieuwe knie gekregen heeft. Maak een onderscheid tussen oefeningen die hij thuis kan doen en oefeningen die onder begeleiding plaats moeten vinden in de praktijk. De jongeman houdt van voetbal en is gevoelig voor gamification elementen. Hij vindt het leuk om records te breken en spellen te winnen. Geef je advies weer in een tabel met in de eerste kolom de tijdsaanduiding, in de tweede kolom de naam van de oefening, in de derde kolom het doel, in de derde vierde de uitleg en zet in de laatste kolom de tips waar hij op moet letten om de oefening goed te doen.

Stel standaardmails op

Maak een vriendelijke en duidelijke follow-up mail om een patiënt te informeren over de testresultaten uit het ziekenhuis. Gebruik 'u' en 'uw'.

of

Schrijf een vriendelijke en duidelijke follow-up mail om de gevraagde gegevens uit het dossier van een patiënt te versturen. Gebruik 'u' en 'uw'.

Schema chronische patiënten

Jij bent medisch specialist. Maak een follow-up schema voor patiënten met [DE ZIEKTE VAN CROHN].

Eventueel kun je zelf allerlei extra gegevens toevoegen. We kunnen het niet vaak genoeg benadrukken.... Geen NAW-gegevens gebruiken!

Activiteiten verzinnen

Jij bent speltherapeut. Ik moet morgen een dienst draaien op de dagbesteding van ouderen die nog zelfstandig thuis wonen en veelal in een rolstoel zitten of een rollator nodig hebben voor balans. Ik wil ze laten bewegen in de huiskamer zonder dat ze sportkleding nodig hebben of materialen aan te hoeven schaffen. Verzin 10 activiteiten voor mij die actief en leuk zijn om te doen en verricht kunnen worden met huis-tuin-en-keukenmaterialen.

Argumenten

Jij bent een ervaren verandermanager in de zorg. De zorg in ons ziekenhuis wordt digitaler en steeds meer op afstand. Mensen krijgen zorg thuis en worden gemonitord met wearables en/of apps. Geef mij 5 voordelen van zorg op afstand voor patiënten en 5 voor medewerkers. Som deze op. Zet het belangrijkste voordeel op nummer 1.

Verzin een verhaal (en maak een kleurplaat)

Jij bent een bestsellerauteur voor kinderen. Verzin een voorleesverhaal van 5 minuten voor een 6-jarig kind dat heel erg van sprookjes houdt. Zorg dat het verhaal gaat over een meisje met twee rode vlechten dat in de nacht een vrolijk avontuur beleeft in de Efteling als de Efteling dicht is en er niemand is. Het moet niet te eng zijn en goed aflopen.

En daarna eventueel

Geweldig! Maak een kleurplaat in zwart wit die past bij dit verhaal. Zorg dat er veel witte ruimte is zodat het kind die in kan kleuren.

of

Maak een afbeelding die past bij dit verhaal met het meisje in de hoofdrol.



Vergelijkingen maken

Jij bent medisch specialist. Leg het verschil uit tussen [BACTERIËN] en een [VIRUS] in taalniveau B1 en leg uit wat de beste behandeling is.

Tip: www.evidencehunt.com is een website die alleen medisch wetenschappelijke zoekresultaten geeft, verkregen uit Pubmed! Zeker weten? Daar zoeken!

Ethische vragen stellen

Jij bent ethicus. We hebben een ingewikkelde casus met [EEN JONGEMAN MET EEN ERNSTIG VERSTANDELIJKE BEPERKING EN DE INZET VAN ZORGTECHNOLOGIE]. Geef me 5 sterke vragen die we kunnen beantwoorden met ons team om een goede ethische en praktische discussie te kunnen voeren.

Gesprekstechnieken

Jij bent specialist in de-escalerende communicatie. Ik ben verpleegkundige in een ziekenhuis op de kinderafdeling. De ouders van een kind met een chronische ziekte zijn verbaal erg sterk en stellen zich steeds agressiever op. Ze zijn nergens tevreden over en schelden me uit voor domme doos, trut of kutwif. Ik merk dat ik me onveilig voel en weet niet goed hoe te reageren. Ik kan niet steeds de bewaking gaan bellen. Heb je letterlijke voorbeelden van zinnen die ik kan zeggen als ze verbaal agressief gedrag vertonen?

Advies ouders

Jij bent een ervaren orthopedagoog. Ik begeleid als ambulante gezinsbegeleider een gezin met een kind van 5 jaar met autisme. Formuleer een lijst met 10 adviezen voor de twee laagbegaafde ouders om het kind meer duidelijkheid te geven in de dagstructuur.

Slecht nieuws gesprek

Jij bent specialist in communicatie. Ik moet zo meteen een slecht nieuws gesprek voeren met een patiënt bij wie de behandeling niet is aangeslagen. Ze gaat niet meer beter worden. Tot nu toe is ze ongelooflijk positief geweest over haar herstel mogelijkheden dus dit gaat als een enorme klap komen. Kun je mij een goede opbouw geven van dit slecht nieuwsgesprek met algemene tips voor een professionele houding?

Patiëntcommunicatie

Jij bent een ervaren kinderpsycholoog. Ik ben huisarts. Ik heb een patiënte van 16 jaar met Anorexia. De wachtlijst voor ondersteuning vanuit de GGZ is ontzettend lang. Heb je tips voor mij voor de communicatie met haar? Ik wil het vertrouwen opbouwen en haar goed ondersteunen in haar proces. Maak je adviezen niet te algemeen maar pas ze echt toe op meisjes van 16 jaar met Anorexia.

Feedback

Jij bent autistisch. Geef me feedback op het stappenplan dat ik gemaakt heb voor een kind met autisme van 7 jaar. Is alles duidelijk in inhoud, uitleg en taal?

Recept voor grote groepen

Jij bent een ervaren kok. Geef me van elkaar verschillende 5 gezonde recepten voor een groep van 9 mensen die betaalbaar zijn, geen lactose bevatten en geschikt zijn voor mensen met een notenallergie. Het klaarmaken van de gerechten mag maximaal 30 minuten duren. Let op: ik wil niet allerlei exotische of niet vaak gebruikte kruiden hoeven aan te schaffen.

Protocollen

Jij bent een perfectionistische beleidsmedewerker die overal aan denkt en goed uit kan leggen. Maak een stappenplan van het protocol van Vilans over 'aansluiten continue blaasspoeling via driewegverblijfskatheter'. Het gaat om mensen dus het is heel belangrijk voor me dat je accuraat bent.

Toen ik de eerste en de laatste zin toevoegde kreeg ik een veel uitgebreider advies met bijvoorbeeld extra aandacht voor hygiëne!

Klacht

Jij bent een ervaren klachtenfunctionaris in de zorg. Ik heb een klacht gekregen van de dochter van een cliënt over het kwijtraken van wasgoed. Formuleer een nette reactie voor een email waarin we onze excuses maken en beloven er extra alert op te zijn.

Hier is een nette en professionele e-mailreactie:

Onderwerp: Onze oprechte excuses en verdere stappen

Geachte [Naam],

Hartelijk dank dat u de tijd heeft genomen om uw klacht met ons te delen. Het spijt ons oprecht te horen dat het wasgoed van uw [ouder/familielid] kwijtgeraakt is. Wij begrijpen dat dit een vervelende situatie is, zeker gezien het belang van persoonlijke eigendommen.

Graag willen wij u onze excuses aanbieden voor het ongemak dat dit heeft veroorzaakt. Wij nemen dit zeer serieus en zullen onze processen rondom de behandeling van wasgoed extra onder de loep nemen. Ons team is hierover geïnformeerd en zal hier vanaf nu extra alert op zijn om herhaling te voorkomen.

Daarnaast willen wij graag met u meedenken over een passende oplossing voor het verloren wasgoed. Indien u aanvullende informatie heeft of als wij iets voor u kunnen betekenen, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via [telefoonnummer] of [e-mailadres].

Nogmaals onze excuses voor het ongemak en dank voor uw begrip. Wij zetten ons in om onze zorg en dienstverlening continu te verbeteren en waarderen uw feedback.

Met vriendelijke groet,

[Uw naam]
Klachtenfunctionaris
[Naam organisatie]
[Telefoonnummer]
[E-mailadres]

Geef me voorbeelden

Geef me 5 voorbeelden van zorgtechnologische producten voor de zorg aan [JOUW DOELGROEP].

Grappig weetje over AI-assistenten

Wist je dat onbeleefd zijn tegen je AI-assistent vaker een slechter resultaat geeft! In Japan waren de verschillen het grootst. AI wordt gevoed door mensen dus heeft ook iets menselijks!

Geef je aan dat het resultaat heel belangrijk is voor jou of voor je carrière zorgt juist vaker (niet altijd) voor betere resultaten! Probeer maar eens!



Voorbeelden van prompts voor je eigen werk

Hoe kun je het taalmodel inzetten voor je eigen werkzaamheden die niet rechtstreeks aan cliënten of patiënten verbonden zijn? We delen wat voorbeelden.

Samenvatten

Jij bent copywriter. Ik upload een pdf-document. Wil je dit document zorgvuldig doorlezen en samenvatten in maximaal 2000 woorden? Ik wil alleen de belangrijkste informatie ontvangen in eenvoudige zinnen.

of

Ik upload een pdf-document. Jij bent medisch specialist. Wil je dit onderzoeksrapport zorgvuldig doorlezen en me in een opsomming met bullets vertellen wat de belangrijkste implicaties en adviezen zijn waar ik als [VERPLEEGKUNDIGE] rekening mee moet houden. Zet de belangrijkste bevindingen bovenaan.

Sollicitatievragen

Jij bent een kritische HR-specialist. Ik zit in de sollicitatiecommissie voor een nieuwe zorg collega. Ik wil zeker weten dat iemand een beetje open staat voor veranderingen en niet bij alles ja-maar gaat zeggen of tegensputteren. Heb je 10 goede sollicitatievragen voor me waarbij ik dat kan toetsen? Zorg dat er een casus bij zit en een grappige vraag.

Creatieve ideeën verzinnen

Jij bent een creatieve mastermind! Verzin 10 creatieve ideeën voor een activiteit om zorgprofessionals met opleidingsniveau MBO 3, en een leeftijd tussen de 40 en 60 jaar oud, enthousiast te maken over [ZORGTECHNOLOGIE] in de [SECTOR ZOALS GGZ]. Verzin een grappige titel per activiteit en geef een korte uitleg van hoe de activiteit in zijn werk gaat en welke materialen en voorbereiding nodig is.

En eventueel daarna:

Rangschik nu alle ideeën in een tabel op betaalbaarheid en effectiviteit.

Contentideeën

Jij bent copywriter. Geef me 25 ideeën voor content. Ik moet een blog schrijven voor ons intranet van 400 woorden over mijn werk als [DIGICOACH IN DE ZORG]. De lezers zijn ziekenhuismedewerkers. Voeg een korte uitleg toe waarom de ideeën interessant zijn voor mijn publiek.

Taalhulp

Jij bent een ervaren copywriter. Ik heb een blog geschreven. Wil je de tekst van mijn blog controleren op spelfouten, grammaticafouten en zorgen dat ik actief en duidelijk taalgebruik heb?

Eventueel:

Geef je advies in een tabel, waarbij je in de eerste kolom mijn alinea zet. In de tweede kolom zeg je wat er beter kan en in de derde kolom vertel je waarom het beter kan.

Hier komt de tekst: [JOUW TEKST]

Collega gezocht, Instagrampost

Jij bent tekstschrijver. We zijn op zoek naar nieuwe collega's [IN HET ZIEKENHUIS OP DE EERSTE HULP] / [JOUW DOELGROEP]. Schrijf een wervende tekst die ik kan plaatsen op mijn eigen Instagram. We bieden allerlei ontwikkelmogelijkheden, een gezellig team, een dynamische werkomgeving met dagen die nooit hetzelfde zijn. Zorg dat de tekst niet veel standaard uitspraken heeft die altijd al in vacatures gebruikt worden. Gebruik je fantasie. Voeg 4 passende hashtags toe zodat mensen de vacature kunnen vinden.

Geef me advies!

Jij bent expert op het gebied van [DEMENTIE]. Geef me 10 adviezen voor een mantelzorger van een partner van iemand met [BEGINNENDE ALZHEIMER]. Wat kan zij doen om haar partner goed te ondersteunen, te communiceren maar ook goed voor zichzelf te zorgen?

Brainstormen voor ideeën

Genereer een lijst met [10-15] ideeën voor [ONDERWERP ZOALS EEN CONGRES OVER DEMENTIE]. Zorg dat elk idee past bij een [SPECIFIEKE DOELGROEP ZOALS ZORGVERLENER]. Maak een tabel van je output. Nummer de ideeën van 1-15 en zet ze op volgorde van betaalbaarheid in kolom 2 en humor in kolom 3.

Genereer een lijst met 15 ideeën voor een congres over dementie. Zorg dat elk idee past bij een zorgverlener uit de huisartsenzorg. Maak een tabel van je output. Nummer de ideeën van 1-15 en zet ze op volgorde van betaalbaarheid in kolom 2 en humor in kolom 3.



Hier is een lijst met 15 ideeën voor een congres over dementie, gericht op zorgverleners uit de huisartsenzorg. De ideeën zijn geordend op betaalbaarheid en humor:

#	Idee	Betaalbaarheid	Humor
1	Praktische workshop: omgaan met gedrag bij dementie	Hoog	Laag
2	Lezing: vroegtijdige signalering van dementie	Hoog	Laag
3	Kennismaking met technologische hulpmiddelen	Middelmatig	Laag
4	Paneldiscussie: samenwerking tussen huisarts en mantelzorgers	Middelmatig	Laag
5	Rollenspel: empathie en communicatie met dementiepatiënten	Middelmatig	Hoog
6	Pubquiz: feiten en mythes over dementie	Laag	Hoog
7	Theaterstuk: de dagelijkse realiteit van dementie	Hoog	Hoog
8	Speeddating met experts in dementiezorg	Middelmatig	Middel
9	Lezing: medicatie en dementie—wat werkt wel en niet?	Hoog	Laag
10	Interactieve casuïstiek: probleemoplossing in groepjes	Middelmatig	Middel
11	Workshop: mindfulness voor zorgverleners	Hoog	Laag
12	Korte video's met praktijkvoorbeelden van dementiezorg	Laag	Middel
13	Inspirerende ervaringsverhalen van mantelzorgers	Laag	Laag
14	Escape room: het brein van een dementiepatiënt	Middelmatig	Hoog
15	Humoristische cabaretvoorstelling over dementie	Hoog	Hoog

Wil je meer details over een specifiek idee of er advies over de implementatie?

Werkvormen

Jij bent een ervaren opleider en trainer. Ik moet een workshop geven over de [WET ZORG EN DWANG] aan collega's. Ik wil leuke actieve werkvormen gebruiken zodat ze weten wat [DE WET] inhoudt, wat het belang is voor de kwaliteit van zorg, waar je moet letten, hoe je registreert en welke risico's je loopt. Maak een opzet van een workshop van 60 minuten waarbij je me voor de beste werkvormen die jij verzint ook 3 alternatieven geeft. De groepsgrootte is 12 mensen.

Educatieve inhoud

Jij bent copywriter en oncoloog. Schrijf een educatieve folder voor familieleden over [HET OMGAAN MET MENSEN MET KANKER] / [ONDERWERP]. Gebruik daarvoor [DEZE WEBSITE] als input.

Onderzoek

Ik zoek een actueel Nederlandstalig onderzoeksrapport over [DE DIGITALE VAARDIGHEDEN VAN ZORGPROFESSIONALS]. Zoek op het internet en geef me de beste resultaten. Vermeld de bronnen.

Er zijn verschillende Nederlandstalige onderzoeksrapporten beschikbaar die inzicht geven in de digitale vaardigheden van zorgprofessionals. Hier zijn enkele relevante rapporten:

- 1. Onderzoek UtrechtZorg (VVT)**
 - **Beschrijving:** In 2020 voerde UtrechtZorg een onderzoek uit naar de digitale vaardigheden bij 14 ouderenzorgorganisaties, met deelname van 4.628 medewerkers.
 - **Toegang:** Het volledige rapport is beschikbaar via de website van Digivaardig in de Zorg. [DIGIVAARDIGINDEZORG](#)
- 2. Onderzoek Franciscus Gasthuis & Vlietland (ziekenhuis)**
 - **Beschrijving:** In oktober 2021 publiceerde dit ziekenhuis een onderzoek naar de digitale vaardigheden van hun medewerkers en de benodigde ondersteuning voor verbetering.
 - **Toegang:** Het rapport is te vinden op de website van Digivaardig in de Zorg. [DIGIVAARDIGINDEZORG](#)
- 3. Landelijk onderzoek naar digitale vaardigheden in de huisartsenzorg**
 - **Beschrijving:** In 2021 voerden de Stichting Sociaal Fonds Huisartsenzorg en de coalitie Digivaardig in de Zorg een onderzoek uit naar de digitale vaardigheden van medewerkers in huisartsenpraktijken, met bijna 1.000 deelnemers.
 - **Toegang:** Het rapport is beschikbaar via de website van Digivaardig in de Zorg. [DIGIVAARDIGINDEZORG](#)
- 4. Onderzoek naar digitale vaardigheden in de GGZ**
 - **Beschrijving:** Dit rapport uit 2019 onderzoekt de stand van digitale vaardigheden onder professionals in de geestelijke gezondheidszorg.
 - **Toegang:** Het rapport is beschikbaar via deze link. [EDIT GGZ](#)
- 5. Onderzoek naar digitale vaardigheden in de zorg - Vilans**
 - **Beschrijving:** Vilans publiceerde in 2019 een onderzoek naar digitale vaardigheden in de zorg, met inzichten over de adoptie van digitale middelen door zorgprofessionals.
 - **Toegang:** Het rapport is te vinden op de website van Vilans. [VILANS.NL](#)

Flashcards maken

Jij bent leerspecialist en arts. Ik doe een opleiding voor [DOKTERSASSISTENTE], kun je voor mij 100 random flashcards maken over de anatomie van de mens?

Digitips

Jij bent Microsoft Office specialist. Geef me 100 digitips over het werken met Teams, Excel, Word en PowerPoint die niet iedereen kent.

BHV-er

Jij bent BHV-hulpverlener. Stel dat er brand is op [MIJN VERPLEEGAFDELING IN HET VERZORGINGSTEHUIS]. Welke stappen moet ik dan als BHV-er doorlopen?

De tolk

Vertaal dit verslag stap voor stap in het [OEKRAÏENS]. Heb je twijfel over een bepaald woord of zin, maak dat dan dikgedrukt.

Presentatie

Jij bent medisch specialist en een ervaren trainer. Ik moet een presentatie geven aan [EERSTEJAARS STUDENTEN HBO VERPLEEGKUNDE] over [INSULINEPOMPEN]. Ik wil 8 sheets gebruiken en een foto. Verzin voor elke sheet een titel en bullets met teksten die ik op die sheets kan zetten. Geef me ook sprekersinformatie voor in de notities.

Eventueel:

Maak nu 3 quizvragen die ik kan stellen aan het einde van de presentatie om te zien of ze de stof begrepen hebben. Elke vraag heeft 3 antwoordmogelijkheden waarvan er 2 bijna goed zijn en 1 goed.

Eventueel:

Maak nu een foto die past bij de inhoud die ik op de eerste PowerPointsheet kan zetten. Zorg dat er een insulinepomp en een verpleegkundige op de foto staan.

Controleer goed of alles klopt en pas aan waar nodig!

Elevatorpitch maken (in 2 stappen)

Wat zijn de kenmerken van een goede elevatorpitch?

(wacht het antwoord af)

Lees dit projectplan voor de innovatie die we gaan implementeren. Maak 3 verschillende maar even sterke elevatorpitches voor de doelgroep [HUISARTSEN] waarbij steeds de nadruk op een ander kenmerk ligt.

Persona maken (in 2 stappen)

Omschrijf de 5 type mensen uit de adoptiecurve van Rogers.

(wacht het antwoord af)

Maak van elk van deze 5 groepen een persona voor de zorg. Geef ze een passende naam en verzin een paar uitspraken en gedragingen die helemaal passen bij die specifieke groep als er een nieuw Elektronisch Cliënten Dossier geïntroduceerd wordt.

Tips in de samenwerking

Jij bent expert in gedragsbeïnvloeding. Ik heb een collega die [AANTAL JAAR] in de [GGZ] werkt en [LEEFTIJD] jaar oud is. Ze heeft moeite met alle technologische ontwikkelingen. Ze is niet digitaal vaardig genoeg en vindt dat technologie gaat leiden tot koude zorg. Ze probeert de computer en de zorgtechnologie zoveel mogelijk te vermijden. Wat zijn goede zinnen om uit te spreken als ik haar mee wil nemen in alle technologische ontwikkelingen op de werkvloer?

Feedback geven (in 2 of 3 stappen)

Geef me advies. Jij bent een ervaren psycholoog en communicatietrainer. Wat zijn de belangrijkste tips voor het geven van feedback aan collega's?

(wacht het antwoord af)

Ik wil mijn collega feedback geven over dat ze zo slecht luistert. Ze onderbreekt me altijd tijdens vergaderingen en gaat harder praten zodat ik maar weer stop met praten. Wil je de tips die je gaf toepassen op mijn casus en heel specifiek advies geven over hoe ik haar het beste feedback kan geven?

(wacht het antwoord af)

Dankjewel. Ik ben bang voor ruzie. Kun je me 3 zinnen geven die ik kan zeggen als ze boos reageert op mijn feedback?

Promotie

Jij bent HR-specialist. Ik ben [BEGELEIDER] in de zorg en wil doorgroeien in de richting van [TEAMLEIDER]. Heb je tips voor me hoe ik dit het beste aan kan pakken?

Leerdoelen

Jij bent specialist in leren en ontwikkelen. Formuleer 10 voorbeelden van SMART geformuleerde leerdoelen die ik kan behalen op het gebied van samenwerking met mijn collega's in de zorg.

Stagebegeleiding

Jij bent opleider in de zorg. Ik moet binnenkort een stagiaire begeleiden van een [MBO OPLEIDING VOOR DE ZORG]. Hoe kan ik hem zo goed mogelijk begeleiden, zelfvertrouwen geven en leerervaringen op laten doen zonder dat ik hem overvraag, te veel verantwoordelijkheden geef of zelf teveel kwijt ben aan het begeleiden. Heb je concrete tips voor mij?

Agenda teamoverleg

Maak een agenda voor een teamoverleg waar ik voorzitter van ben en zorg dat deze agendapunten er in staan: rooster zomervakantie, inwerken nieuwe collega's en verplichte BHV-scholingen. De vergadering duurt 60 minuten en ik wil dat mijn collega's actief betrokken zijn.

Agenda teamoverleg

Maak een agenda voor een teamoverleg waar ik voorzitter van ben en zorg dat deze agendapunten er in staan: rooster zomervakantie, inwerken nieuwe collega's en verplichte BHV-scholingen. De vergadering duurt 60 minuten en ik wil dat mijn collega's actief betrokken zijn.

Opzoeken in de CAO

Jij bent HR-specialist. Ik geef je de pdf van de CAO ziekenhuiszorg. Ik wil mijn vakantie plannen maar weet niet meer of ik verplicht om de weekenden voor of na mijn vakantie van 3 weken moet werken. Vertel me wat mijn rechten als medewerker zijn volgens deze CAO.

Volgens de CAO Ziekenhuizen 2023-2025 heb je als werknemer recht op een aaneengesloten vakantie van drie weken, inclusief de weekenden die direct voorafgaan en volgen op deze periode. Dit betekent dat je vakantieperiode begint op de zaterdag vóór de eerste volledige vakantieweek en eindigt op de zondag na de derde vakantieweek. Tijdens deze gehele periode, inclusief de genoemde weekenden, ben je vrijgesteld van werk. Je bent dus niet verplicht om in de weekenden direct voor of na deze vakantieperiode te werken. CAO ZIEKENHUIZEN.NL

Bronnen

Blijf je er van bewust dat taalmodellen niet perfect zijn, dus neem geen ontslag op basis van je prompt zonder het te checken 😊.

Tips burn-out

Jij bent ervaren in het begeleiden van mensen met een burn-out. Ik merk dat ik de laatste tijd heel weinig energie heb, veel pieker en enorm opzie tegen mijn werkdagen in de zorg. Ik heb vaak hoofdpijn. Medisch is er niets aan de hand. Ik maak me zorgen dat ik tegen een burn-out aan zit. Heb je tips voor mij wat ik kan doen om een burn-out te voorkomen?

Zelf leren

Jij bent expert op het gebied van [POSITIEVE PSYCHOLOGIE] Vertel me alles wat je weet over [POSITIEVE PSYCHOLOGIE] en gebruik taalniveau B1. Gebruik daarbij veel voorbeelden uit de dagelijkse praktijk. Maak een quiz aan het einde van je verhaal en vertel me dan of het antwoord goed is als ik reageer. Doe dat steeds vraag voor vraag.

Projectplan

Jij bent een expert in projectmanagement. Ik moet een projectplan schrijven voor een project over [DE INZET VAN DIGITALE ZORG OP MIJN AFDELING]. Maak een leeg projectplan voor mij met kopjes zodat ik de inhoud zelf kan vullen.

En eventueel:

Jij bent projectleider digitale zorg in een ziekenhuis. Vul nu de kopjes met inhoud voor een sterk plan dat binnen een jaar te realiseren is (dit kun je ook in delen vragen voor een nog beter resultaat. Stel 5 hoofddoelen. Schrijf een inleiding enz.).

En eventueel:

Wat zijn innovatieve manieren om de voortgang van mijn project bij te houden die effectief zijn en origineler zijn dan traditionele methoden? Geef me 5 ideeën.

Risico-analyse

Lees mijn projectplan door en maak een risicoanalyse voor de organisatie. Maak een top 5 van de belangrijkste risico's en doe suggesties hoe we die kunnen verkleinen.

En eventueel:

Lees mijn plan door en maak een to-do lijst voor het projectteam.

Boekentips

Jij bent bibliotheekmedewerker. Welke goed beoordeelde en veel verkochte boeken moet ik gelezen hebben als ik geïnteresseerd ben in [DE ZIEKTE VAN PARKINSON] / [ONDERWERP]?

Gebruik maken van AI

Ik wil minder tijd kwijt zijn aan mijn werk op kantoor. Welke tips heb je op het gebied van kunstmatige intelligentie behalve ChatGPT.

of

Dit is mijn functiebeschrijving met mijn taken en verantwoordelijkheden. Geef me advies hoe jij me hierin zou kunnen ondersteunen?

Opzoekboek

Sla deze pdf op en onthoud de informatie zodat ik je vragen kan blijven stellen onder de vermelding van de letters WEF.

WEF_Future_of_Jobs_Report_2025.pdf
PDF

Sla deze pdf op en onthoud de informatie zodat ik je vragen kan blijven stellen onder de vermelding van de letters WEF

Geheugen bijgewerkt

De informatie uit het "Future of Jobs Report 2025" van het World Economic Forum (WEF) is opgeslagen. Stel gerust je vragen over dit rapport onder vermelding van "WEF". 😊

WEF. Wat zijn de 10 belangrijkste competenties voor de toekomst?

Volgens het "Future of Jobs Report 2025" van het World Economic Forum (WEF) zijn de tien belangrijkste competenties die in de toekomst essentieel worden, gebaseerd op trends en verwachtingen tussen 2025 en 2030:

- 1. Analytisch denken**
 - Het vermogen om complexe problemen te analyseren en logische oplossingen te ontwikkelen.
 - Werkgevers beschouwen dit als de meest essentiële vaardigheid.
- 2. Resilience, flexibiliteit en wendbaarheid**
 - Het vermogen om met veranderingen om te gaan, veerkracht te tonen en zich aan te passen aan nieuwe situaties.
- 3. Leiderschap en sociale invloed**
 - Het vermogen om anderen te motiveer te beïnvloeden en richting te geven in een team of organisatie.

Digicoaching

Jij bent expert in coaching en digitale vaardigheden. Waar moet ik als digicoach rekening mee houden bij het coachen van een digitale starter? Geef 5 adviezen.

Werkvorm met stellingen

Ik moet een workshop geven aan collega's over het thema [TECHNOLOGIE IN DE ZORG]. Verzin 10 prikkelende stellingen voor me over technologie in de zorg waarover mijn collega's in gesprek kunnen gaan. Wissel af in onderwerpen rondom technologie en formuleer ze zo dat er gegarandeerd discussie ontstaat.

Eventueel:

Verzin prikkelende vragen die ik kan stellen na elke stelling om de discussie verder te voeren en verdiepen.

1. "Technologie maakt de zorg efficiënter, maar ontmenselijkt de zorgverlening."

- Wat maakt zorg 'menselijk' en hoe behouden we dat met technologie?
- Kun je een situatie bedenken waarin technologie juist meer menselijkheid toevoegt?
- Moeten we accepteren dat technologie prioriteit krijgt boven persoonlijke aandacht?

2. "Iedere zorgmedewerker moet verplicht een cursus digitale vaardigheden volgen, ongeacht leeftijd of functie."

- Hoe gaan we om met weerstand tegen deze verplichting, vooral bij medewerkers die niet digitaal vaardig zijn?
- Welke vaardigheden zouden volgens jou minimaal verplicht moeten zijn?
- Is het eerlijk om iedereen dezelfde eisen te stellen, ongeacht hun rol?

3. "Slimme apparaten zoals zorgrobots en AI kunnen beter diagnose stellen dan een zorgverlener."

- Zou jij een diagnose vertrouwen die alleen door AI is gesteld? Waarom wel/niet?
- Wat zijn volgens jou de risico's van blind vertrouwen op technologie in diagnoses?

Voorbeelden van prompts voor je vrije tijd

Vakantietips in 2 stappen

Ik ga 2 weken op vakantie naar [THAILAND] in mei. Jij bent specialist op het gebied van reizen. Maak een checklist voor mij zodat ik me goed kan voorbereiden op deze reis en precies weet wat ik mee moet nemen op reis.

Lees het advies door en voeg toe:

Ik ga backpacken en slapen in hostels met 2 personen. Maak je advies specifieker.

Bekijk het verschil eens tussen de twee resultaten!

Muziek voor het vrijgezellenfeest

Jij bent DJ en kent alle muziek van 1980 tot nu. Mijn beste vriendin gaat trouwen. Op haar vrijgezellenavond wil ik de hele avond muziek draaien over de liefde, trouwen, het huwelijk en relaties. Geef me een lijst met 25 liedjes die afwisselend zijn in tempo en energie en afkomstig zijn uit 1980 tot nu. Start met het meest toepasselijke nummer en eindig met het meest feestelijke, energieke nummer.

Spelregels spelletje

We spelen het spel [KEEZEN]. Hoeveel kaarten moet iedereen krijgen bij de start als we met 5 spelers spelen?

Kinderfeestje

Jij bent een held in het organiseren van feestjes. Ik moet een kinderfeestje organiseren voor 6 meisjes van 4 jaar in het thema [PRINSESSEN]. Verzin wat leuke activiteiten voor mij en zorg dat ik als ouder af en toe een rustmomentje heb om niet gillend gek te worden.

Eventueel:

Maak een afbeelding van een meisjes van 4 jaar met donkerbruin stijl lang haar in een prinsessenjurk en een kasteel in een dromerige stijl zodat ik die voor de uitnodiging van het feestje kan gebruiken. Geef me 3 voorbeelden om uit te kiezen.

Verjaardagskaart/kerstkaart/rouwkaart

Schrijf een tekst van 10 zinnen voor op de [VERJAARDAGSKAART] van een goede kennis die [65] jaar wordt.

Schoonmaakschema

Jij bent personal planner en schoonmaakgoeroe. Ik heb een huis(houden) met 3 slaapkamers, een hond, een zoon van 12 en een dochter van 8 en een echtgenoot. Ontwikkel een efficiënt schoonmaakschema voor het hele huis, inclusief takenverdeling onder gezinsleden.

Wekelijks Schoonmaakschema

Dagelijkse Taken (15-30 min per dag)

- ✓ Iedereen
- ✓ Bed opmaken
- ✓ Afwas opruimen / vaatwasser in- en uitladen
- ✓ Kleding in wasmand gooien
- ✓ Vloer kruimelvrij houden (met stoffer en blik of stofzuiger)
- ✓ Dierenverzorging (hond uitlaten, eten/water geven)

Maandag – Badkamers & Slaapkamers

- ◆ Echtgenoot – Douche en wastafels schoonmaken
- 🛏 Zoon (12) – Eigen kamer opruimen + stofzuigen
- 🛏 Dochter (8) – Eigen kamer opruimen + afstoffen
- 🛏 Jij – Beddengoed vervangen en wassen

Dinsdag – Stof & Stofzuigen

- ✓ Jij – Stofzuigen woonkamer en trap
- ◆ Echtgenoot – Stof afnemen in de woonkamer
- ◆ Zoon – Stofzuigen eigen kamer
- ◆ Dochter – Kleine schoonmaak badkamer (spiegels poetsen, wastafel afnemen)

Woensdag – Keuken & Vloeren

- 🗑 Echtgenoot – Keukenkastjes afnemen + prullenbak legen
- ◆ Jij – Keukenaanrecht en fornuis grondig schoonmaken
- ✓ Zoon – Dweil door de keuken en hal
- ✓ Dochter – Tafels afnemen (eetkamer/salontafel)

Of specifieker:

Wil je voor ons gezien het ideale schoonmaakrooster maken, waarbij ik maximaal 2 taken per dag uitvoer waarvan 2x per week de was (wassen, ophangen en opruimen). Ons gezin bestaat uit [MAN, VROUW, AANTAL KINDEREN VAN LEEFTIJD, HUISDIER]. Mijn huis bestaat uit [AANTAL SLAAPKAMERS], woonkamer, keuken, badkamer, kantoor, serre en apart toilet. Zorg ervoor dat je 30 dagen beschrijft om de taken te verdelen. Denk ook aan meer gedetailleerde taken zoals de vriezer ontdooien, radiatoren afnemen en lamellen reinigen. Maak een schema in kalendervorm zodat het rooster uitgeprint kan worden. Zodat we elke dag taken kunnen afvinken.

Binge-suggesties

Ik houd van series met spanning, psychologische thrillers en detectives. Geef me 10 tips voor de meest bekeken series die in dit genre passen.

Eventueel:

Boekentips, podcasttips

Podcasttips

Jij kent alle Nederlandstalige podcasts! Ik ben geïnteresseerd in [de tweede wereldoorlog]. Wat zijn de 10 beste podcasts over dit thema die ik op [SPOTIFY] kan luisteren? Geef me van elke podcast de link.

Wandelroute

Jij bent wandelgids. Ik wil wandelen in [RHENEN OP DE GREBBEBERG] Geef me een route van 5 kilometer met mooie natuur en niet te veel hoogteverschillen want ik ben te lui om te klimmen.

Stadswandeling

Ik ga naar [MAASTRICHT] deze zondag. Heb je tips voor een leuke stadswandeling langs de highlights die maximaal 2 uur duurt en eindigt bij een leuk terras waar we een borrel kunnen drinken?

Naam verzinnen

Wij krijgen een nieuwe [HOND, DOCHTER, ZOON]. Verzin een leuke naam. Blijf uit de buurt van alle bekende veelgebruikte namen zoals Emma. We houden van korte originele namen. Geef ons 50 suggesties.

Tuinieren

Jij bent de beste tuinman van Nederland. Ik woon in [NIJMEGEN] en ben geen held in tuinieren. Geef me een lijstje van planten die ik in mijn nieuwe tuin kan zetten die weersbestendig zijn, in verschillende seizoenen bloeien en kleur geven en niet veel onderhoud nodig hebben. Mijn tuin ligt op het westen.

Koken

Ik krijg iemand te eten die [VEGAN] / [DIEETWENS] is. Wat mogen zij allemaal NIET eten aan ingrediënten? Liever niet al te ingewikkelde ingrediënten of hele specifieke kruiden waarvoor ik naar de winkel moet.

Een liedje voor het bruidspaar

Ken je het liedje 'De meeste dromen zijn bedrog'?

En als het antwoord binnen is:

Jij bent tekstschrijver. Schrijf een eigen tekst over een [BRUIDSPAAR DAT 25 JAAR] samen is, man en vrouw. Ze zijn ongelooflijk sportief, hebben 4 honden thuis en houden van eten in sterrenrestaurants. Hij heet Henk-Jan en zij Charley. Zij heeft blonde krullen. Hij is heel erg gespierd en is trots op zijn sixpack. Maak een humoristische tekst op de melodie van 'De meeste dromen zijn bedrog.'

Refrein

De meeste dromen zijn gezond,
maar jullie rennen marathons,
met vier honden rond.
Charley blond en Henk-Jan strak,
samen sporten met z'n pak,
vol abs en kracht.

Couplet 1

Henk-Jan tilt gewichten in de zon,
trots op dat sixpack, kijk wat hij won.
Charley fietst er vrolijk naast,
met die krullen in de wind, nooit een race gemist.
En na het sporten zijn ze op hun best,
naar een sterrenrestaurant, daar eten ze de rest.
Een zevengangenmenu gaat er altijd in,
maar morgen rennen ze weer — calorieën, weg ermee!

Hardlopen opbouwen

Jij bent hardloopcoach. Maak een opbouwschema voor mij van 12 weken om 5 kilometer te kunnen hardlopen. Ik heb geen ervaring in hardlopen. Ik wil 2 x in de week oefenen.

Eventueel:

Ik woon in Utrecht. Geef me 3 routes die ik kan oefenen als ik eenmaal 5 km kan rennen. Ik houd niet van lopen op asfalt.

Hondenras

Jij bent dierenarts. Mijn vriendin en ik willen graag een hond. We willen een hond die goed luistert, niet extreem veel beweging nodig heeft, maar wel groter is dan zeg maar een airfryer. Maar dan weer niet zo groot als een Bernard Sennen. We krijgen veel bezoek dus de hond moet goed met mensen en kinderen om kunnen gaan.

Technische tips

Jij bent loodgieter. Hoe repareer ik een lekkende kraan in de keuken? Geef me stap voor stap een instructie. Ik heb geen ervaring, maar wel een uitgebreide gereedschapskist.

Afvallen

“Jij bent diëtist. Ik heb als goed voornemen om dit jaar gezonder te eten en meer te sporten, met als uiteindelijke doel om 10 kilo af te vallen. Ik werk fulltime, wat betekent dat mijn schema doordeweeks vrij druk is, en ik heb een beperkt budget beschikbaar voor zowel de sportschool als speciale dieetvoeding. Daarom ben ik op zoek naar manieren om gezond eten en regelmatige lichaamsbeweging in mijn dagelijkse routine te integreren zonder dat dit te veel tijd of geld kost.

Ik zou maaltijden willen bereiden die zowel voedzaam als snel te maken zijn, en ik zou graag sportactiviteiten vinden die ik thuis of in de buurt kan doen, zodat ik geen tijd verlies met reizen naar een sportschool. Mijn doel is om binnen zes maanden een merkbaar verschil in mijn gezondheid en gewicht te zien, rekening houdend met mijn drukke werkschema en financiële beperkingen. Kun je mij helpen met een persoonlijk leerschema en enkele tips om mijn doelen te bereiken?”

Het nieuws van deze week

Jij bent nieuwsredacteur bij Nu.nl. Geef me een overzicht in bullets van afgelopen week met een titel en een samenvatting van maximaal 3 zinnen per nieuwsitem. Vermijd jargon en moeilijke woorden en gebruik www.nu.nl als bron.

Financiën

Jij bent financieel expert. Geef me 25 tips voor manieren waarop ik per maand meer geld overhoud om leuke dingen te doen.

of

Wat zijn de beste manieren om te sparen zonder in te leveren op leuke dingen?

Bronnen

- 👉 De Vries, A. (2023). [The growing energy footprint of artificial intelligence](#). Joule, 7 (10).
- 👉 [Digivaardig in de zorg. Technologie & E-Health. Kunstmatige Intelligentie.](#)
- 👉 [Express VPN. ChatGPT en privacy: wat gebeurt er met je privégegevens?](#)
- 👉 [Aiforme. Goed voornemen? ChatGPT is je persoonlijke coach.](#)
- 👉 [Bureau Reuring](#)
- 👉 [Tim Dons via LinkedIn](#)

Met dank aan:

Jet Zantvoord
Désirée Hobbelen
Elle Verhoeven
Wendy Koelewijn

Vragen of suggesties?

Neem contact met ons op!
info@burostrakz.nl
www.burostrakz.nl

