INVOLV
BRON VAN PARTICIPATIE

buro strakz

Januari 2026

Tijd besparen met kunstmatige intelligentie

INVOLV

Elle Verhoeven en
Suzanne Verheijden
van Buro StrakZ
i.s.m. INVOLV

Inhoudsopgave

03 Inleiding

05 Belangrijk om vooraf te lezen

09 Het hoe en wat van prompten

12 Lijst vol ideeën

15 Concrete prompts voor jouw werk

25 Bronnen

Inleiding

Beste betrokkenen bij INVOLV,

We hebben de training AI in de zorg en taalmodellen verzorgd en daar hebben sommigen al volop geleerd over de kansen en risico's van AI. Dat gaat natuurlijk snel op zo'n middag. Je wordt pas een professional op dat gebied als je er flink wat uren oefenen in de praktijk op hebt zitten. Daar helpen we je bij. In dit boekje vind je handige tips die je kunt gebruiken in je werk voor de patiëntenorganisatie. Daar hebben we jullie eigen suggesties uit de workshop in verwerkt.

We starten met een algemene uitleg over taalmodellen en AI. Daarna vertellen we waar je qua risico's op moet letten. We geven je een lijst met ideeën waar je een taalmodel bij in kunt zetten en we sluiten af met een heleboel concrete prompts (opdrachten aan het taalmodel) die je kunt kopiëren en gebruiken! Bijvoorbeeld om in te zetten bij het maken van plannen, het zoeken naar informatie en schrijven van teksten voor informatievoorziening.

De tips kun je toepassen in alle taalmodellen zoals CoPilot, ChatGPT, Gemini, Claude, Perplexity enz. CoPilot is het veiligste taalmodel dat je ook kunt koppelen aan al je eigen documenten en dat binnen een veilige server van de organisatie draait.

Heel veel plezier. Heb je vragen over het trainingsaanbod?
Stel ze dan gerust per e-mail: academie@involv.nl of telefonisch: (030) 2040 700.

Vriendelijke groeten,

Namens INVOLV en Buro StrakZ
Elle Verhoeven (trainer) en Suzanne Verheijden (Strategisch Innovatie Adviseur)
Marlieke Janssen ten Haaf (Adviseur Informatievoorziening)

Ken jij het online aanbod van Involv al over dit thema?

Wat is AI-technologie en wat kan het betekenen voor de zorg en gezondheid van mensen? In deze reeks van 4 online modules krijg je als patiëntenvertegenwoordiger voldoende kennis mee om volwaardig te kunnen participeren in projecten waarin AI-toepassingen ontwikkeld worden.

Scan de QR code!

Of ga naar www.involv.nl/trainingen/ai-voor-gezondheid.

Tips & Tricks: Belangrijk om vooraf te lezen

Lees onderstaande termen. We leggen uit wat ze betekenen. Dat helpt om straks AI goed te gebruiken.

Wat is AI? AI noemen we in het Nederlands kunstmatige intelligentie. Jet Zantvoord omschreef het zo: “AI doet het denkvermogen van een mens na. IBM (het bedrijf achter de eerste computer ter wereld) omschrijft 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 nadenken en argumenten verzinnen, 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 kunstmatige intelligentie die je gebruikt om nieuwe dingen te maken. Bijvoorbeeld een foto, een tekst of zelfs muziek. Dit gebeurt met een taalmodel. Het taalmodel leert van wat hij maakt. **ChatGPT** is een voorbeeld van een generatief AI taalmodel, het is een taalassistent die nieuwe teksten maakt als jij dat vraagt. “ChatGPT is als een super-spons die zich volzuigt met informatie. Tijdens de "training" heeft het model miljoenen pagina's tekst gelezen, van boeken tot wetenschappelijke artikelen. Op basis van al deze informatie kan het goede antwoorden geven op jouw vragen! ChatGPT is niet écht slim, maar herinnert zich gewoon alles wat er ooit voorbij gekomen is. Een soort fotografisch geheugen”. Een andere taalassistent is Gemini of Claude.

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**.

ChatGPT

Een **taalmodel is dus een programma dat met taal werkt**. Het leert van gegevens zoals tekst, cijfers en afbeeldingen. Daardoor herkent het model patronen in taal. Op basis daarvan **voorspelt het** welk woord logisch volgt op het volgende. Het model weet niet wat echt is (heeft geen **waarheidskennis**), maar het zet voorspelde woorden achter elkaar. Soms gebruikt het foute of onbetrouwbare gegevens. 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 verzint het model een antwoord dat heel overtuigend klinkt, maar helemaal niet klopt. Dit noemen ze 'hallucineren'. Blijf daarom altijd **zelf** nadenken en **check** de uitkomsten.

Privacy en betrouwbaarheid

Je kunt in veel taalmodellen instellen of je wilt dat de AI-assistent **leert** van jouw **chatgesprekken en zoekopdrachten**. Je kunt daarnaast aangeven of het taalmodel mag onthouden waar je eerder op zocht. Het geheugen van je ChatGPT app weet misschien dat je bij een patiëntenvereniging werkt. Als je dan om voorbeelden vraagt, geeft de app automatisch voorbeelden die daarbij passen. Dat kan handig zijn, maar dat heeft ook nadelen. Je gegevens worden buiten jouw server bewaard en gebruikt om te leren. Je hebt dan geen controle meer over je gegevens. De **privacy** is niet gegarandeerd. Gebruik daarom in dit soort applicaties **nooit** je naam, adres of geboortedatum. En gebruik geen **cliënt- of patiëntgegevens**. Als je persoonlijke gegevens deelt houd je je niet aan de privacywet **AVG**.

Prompten

Een **prompt** is de **opdracht** die je aan de AI-assistent geeft. Bijvoorbeeld 'Controleer 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 is, 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 innovatieve ideeën laten bedenken voor jouw campagne.

Duurzaamheid

Wees je ervan bewust dat kunstmatige intelligentie niet bevorderlijk is voor het milieu! Elke opdracht die jij geeft aan een AI-assistent vraagt 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.
Lees meer in het artikel: **"AI en het milieu: misvattingen en feiten?"** via https://www.burostrakz.nl/ai-en-het-milieu-misvattingen-en-feiten/.
En luister podcastaflevering **#38 AI, ICT en duurzaamheid** van Buro StrakZ.

Extra tip!

Wil je iets opzoeken op Google zonder dat Gemini (AI) wordt ingeschakeld? Schrijf dan achter je zoekopdracht **-AI**. Je kunt hem ook helemaal uitschakelen:
"Om Gemini, een AI-functie van Google in plaats van een aparte webbrowser, te verwijderen, moet je de activiteit ervan uitschakelen in je Google-accountinstellingen door naar 'myactivity.google.com' te gaan en de Gemini-activiteit uit te schakelen . Vanaf deze pagina kun je ook bestaande Gemini-activiteit verwijderen."
Op je telefoon kun je Gemini ook uitschakelen!

Het hoe en wat van prompten

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 AI-assistent.

Een voorbeeld van een magere prompt is:
"Schrijf een artikel over dementie."

Een voorbeeld van een meer uitgebreide (en dus betere) 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 patiënt zelf en de mantelzorger."

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 AI-assistent een rol;
👉 Geef de AI-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 social media specialist, een perfectionist, een tekstschrijver, een gen-z'er, een specialist in gedragsbeïnvloeding een ervaren trainer, een ervaringsdeskundige", enz.
TAAK	Beschrijf duidelijk wat je wilt dat ChatGPT doet. Dit helpt de AI-assistent om te begrijpen wat voor soort antwoord je zoekt.	"Bedenk 5 ludieke manieren om leerdoelen op te halen in een vergadering."
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 vrijwilligers in de vergadering. 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.	"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. Houd de tekst kort. En geef een duidelijke opdracht. Wat jij niet kan overzien en onthouden kan je AI-assistent ook niet! Deel 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 die gaat 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.
Hoe? Je leest het in dit artikel: www.seniorweb.nl/artikel/dicteren-op-de-smartphone.

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”. Het taalmodel gaat beter (maar wel langzamer) nadenken als je zegt: “Neem de tijd om je antwoord zorgvuldig op te bouwen en betrouwbare bronnen te vinden”.

Evalueren en leren

Je kunt een AI-assistent ook de eigen output (wat er geschreven of gemaakt wordt na jouw vraag) laten evalueren. Vraag eenvoudigweg: “Evalueer je eigen antwoorden, 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 jouw schrijfstijl laten leren en die toepassen op een tekst van jou? Of een foto van je brainstormbriefjes uploaden en uit laten schrijven? 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-vaardigheden naar een hoger niveau 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 vrijwilligers in de vergadering, 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."

Een lijst vol ideeën waar je een taalmodel voor in kan zetten!

Afvinken ✓ **1. Teksten schrijven en verbeteren**

	Projectvoorstellen, plannen en jaarplannen schrijven
	Teksten nakijken en verbeteren (spelling, toon, begrijpelijkheid)
	Samenvattingen maken van documenten of notulen
	Teksten herschrijven naar B1-niveau of in een andere schrijfstijl
	Teksten omzetten van *u* naar *jij* of andersom
	Een speech, elevatorpitch of antwoord op een klacht schrijven
	Socialmediaberichten, artikelen, columns en titels bedenken
	E-mails in dezelfde toon en stijl zetten

Afvinken ✓ **2. Handige hulp voor je werk en planning**

	Een agenda voor een vergadering maken
	Notulen samenvatten en ordenen
	Flashcards maken
	Trainingen ontwikkelen
	Stageverslagen of afstudeeropdrachten beoordelen

Afvinken ✓ **3. Creatieve ideeën bedenken**

	Campagnes bedenken
	Werkvormen, quizvragen of vragen voor een focusgroep maken
	Onderwerpen bedenken voor blogs, presentaties of trainingen
	Draaiboeken en planningen maken
	PowerPoints maken
	Rollenspellen bedenken
	Cadeau ideeën verzinnen
	Argumenten bedenken voor een discussie
	Vergelijkingen maken
	Ethische vragen opstellen

Afvinken ✓ **4. Helpen bij onderzoek en vragen maken**

	Evaluatievragen bedenken
	SWOT-analyses maken op basis van een rapport
	Een methode toepassen op jouw situatie
	Sollicitatievragen bedenken op basis van een vacature
	Leerdoelen formuleren en bespreken hoe je ze kunt bereiken
	Stappenplannen maken bij protocollen

Afvinken ✓ **5. Tekst omzetten naar beeld, geluid of video**

	Afbeeldingen, video's, animaties en tabellen maken
	Podcasts maken van een website of pdf (bijv. in NotebookLM)
	Muziek of filmpjes maken (bijv. met Suno)
	Ontwerpen maken in Canva met AI
	Websites bouwen

Afvinken ✓ **6. Taalhulp en duidelijke uitleg**

	Teksten vertalen of makkelijker maken
	Oefenen met een taal
	Digitips maken
	Tips geven voor sociale vaardigheden (bijv. feedback geven)
	Gezondheidstips geven (zoals burn-out voorkomen)

Afvinken ✓ **7. Ruimte voor eigen ideeën**

Wat betekenen de haakjes?
We delen een heleboel prompts met jou in het volgende hoofdstuk. Zie je een tekst tussen twee haakjes staan zoals hier, [BUURTHUIS], dan betekent dat dat je op de plek van dat woord zelf een woord kunt invullen. In dit geval bijvoorbeeld buurthuis of school. 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 te gebruiken! Je controleert, je kiest, je wijzigt, je herstelt of je gooit de resultaten lekker weg als je er niets mee kan.

Concrete prompts voor jouw werk

Wat kun je met een taalmodel? We delen wat voorbeelden ter inspiratie. Je kunt uiteraard zelf alle teksten aanpassen naar jouw doelgroep, vraagstelling en doel. Gebruik NOOIT privacygevoelige gegevens in je prompt!

Oefening training ontwerpen
Je bent een ervaren docent in onderwerp [AUTISME]. Ontwerp een realistische en interactieve scenario-oefening waarbij deelnemers vaardigheid [VAARDIGHEID] moeten toepassen in een situatie die ze in hun dagelijks leven of werk tegen kunnen komen. De deelnemers zijn [OMSCHRIJVING]. De oefening moet zowel uitdagend als leerzaam zijn, en deelnemers aanmoedigen om creatief en kritisch na te denken over hoe ze de vaardigheid in verschillende contexten kunnen gebruiken. Geef duidelijke instructies en criteria voor succes, en zorg voor een mechanisme waarbij deelnemers feedback kunnen krijgen op hun aanpak en prestaties.

PROMPTS

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 [ERVARINGSDESKUNDIGE] rekening mee moet houden. Zet de belangrijkste bevindingen bovenaan.

Plan schrijven

Jij bent een vrijwilligerscoördinator van een patiëntenvereniging. We zijn op zoek naar nieuwe vrijwilligers voor de [PATIËNTVERENIGING]. Maak een plan waarbij je voor het komende jaar verschillende en effectieve manieren verzint om nieuwe vrijwilligers tussen de 25 en 35 jaar te vinden. Maak een jaarplanning, gebruik verschillende communicatiekanalen en doe een voorstel voor leuke slogans en teksten.

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 [PATIËNTPARTICIPATIE] 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 onze websitevan 400 woorden over mijn werk als [VRIJWILLIGER BIJ DE NIERSTICHTING]. De lezers zijn patiënten. 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

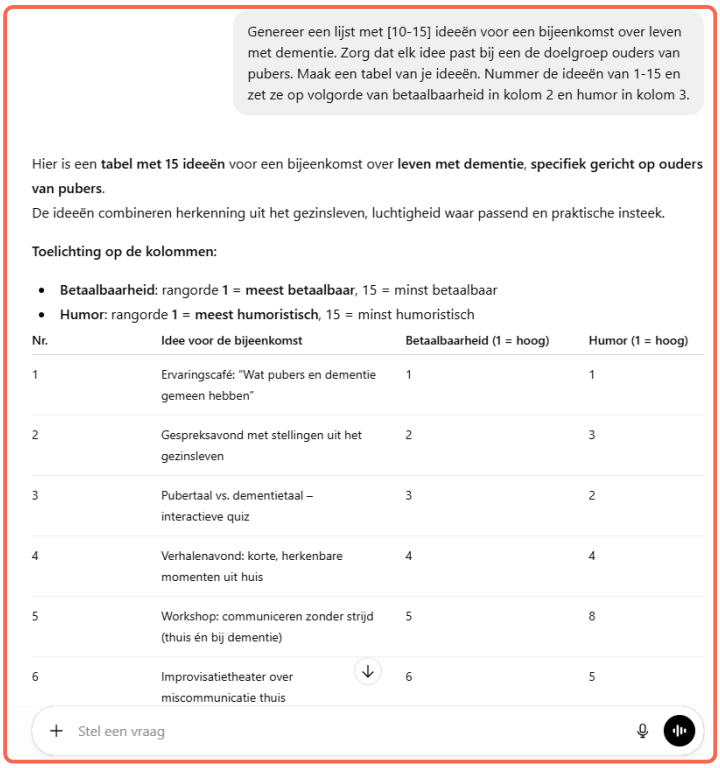
Jij bent tekstschrijver. We zijn op zoek naar nieuw collega vrijwilligers bij [NAAM ORGANISATIE]. Schrijf een wervende tekst die ik kan plaatsen op mijn eigen Instagram. We bieden allerlei ontwikkelmogelijkheden, een gezellig team, een dynamische werkomgeving met dagen die nooit hetzelfde zijn. Zorg 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.

Brainstormen voor ideeën

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

Vraag vervolgens:

Maak een afbeelding van mijn vraag en jouw antwoord.



Genereer een lijst met [10-15] ideeën voor een bijeenkomst over leven met dementie. Zorg dat elk idee past bij een de doelgroep ouders van pubers. Maak een tabel van je ideeën. Nummer de ideeën van 1-15 en zet ze op volgorde van betaalbaarheid in kolom 2 en humor in kolom 3.

Hier is een **tabel met 15 ideeën** voor een bijeenkomst over **leven met dementie**, **specifiek gericht op ouders van pubers**.
De ideeën combineren herkenning uit het gezinsleven, luchtigheid waar passend en praktische insteek.

Toelichting op de kolommen:

- **Betaalbaarheid**: rangorde **1 = meest betaalbaar**, 15 = minst betaalbaar
- **Humor**: rangorde **1 = meest humoristisch**, 15 = minst humoristisch

Nr.	Idee voor de bijeenkomst	Betaalbaarheid (1 = hoog)	Humor (1 = hoog)
1	Ervaringscafé: "Wat pubers en dementie gemeen hebben"	1	1
2	Gespreksavond met stellingen uit het gezinsleven	2	3
3	Pubertaal vs. dementietaal – interactieve quiz	3	2
4	Verhalenavond: korte, herkenbare momenten uit huis	4	4
5	Workshop: communiceren zonder strijd (thuis én bij dementie)	5	8
6	Improvisatietheater over miscommunicatie thuis	6	5

Stel een vraag

Ideeën voor een bijeenkomst over
Leven met Dementie
Voor Ouders van Pubers

Nr.	Idee voor de bijeenkomst	Betaalbaarheid (1 = hoog)	Humor (1 = hoog)
1	Ervaringscafé: "Wat pubers en dementie gemeen hebben"	1	1
2	Gespreksavond met stellingen uit het gezinsleven	2	3
3	Pubertaal vs. dementietaal – interactieve quiz	3	2
4	Verhalenavond: korte, herkenbare momenten uit huis	4	4
5	Workshop: communiceren zonder strijd (thuis én bij dementie)	5	8
6	Improvisatietheater over miscommunicatie thuis	6	5
7	Panelgesprek met ouders: "Hoe leg je dementie uit aan pubers?"	7	10
8	Mini-college: breinontwikkeling bij pubers en bij dementie	8	14
9	Filmavond met fragmenten en gesprek	9	12
10	Spelletjesavond: verwarring en geheugen spelenderwijs ervaren	10	6
11	Creatieve workshop (tekenen/schrijven met thema herinnering)	11	11
12	Lezing door deskundige met luchtige praktijkvoorbeelden	12	11
13	Interview met een gezin dat hiermee leeft	12	13
14	Muziek & herinneringen-avond (live of playlist)	13	9
15	Dagdeel met gastspreker + interactieve opdrachten	14	7
15	Dagdeel met gastspreker + interactieve opdrachten	15	15

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?

Werkvormen
Jij bent een ervaren opleider en trainer. Ik moet een workshop geven over de [WET ZORG EN DWANG] en hoe je hier als naaste en patiënt mee te maken krijgt aan collega vrijwilligers. 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 als patiënt of mantelzorger, 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.

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

Educatieve inhoud
Jij bent copywriter en expert voor de vereniging voor [KANKER]. Schrijf een educatieve folder voor familieleden over [HET OMGAAN MET MENSEN MET KANKER] / [ONDERWERP]. Gebruik daarvoor [DEZE WEBSITE] als input. En maak een tekst met korte zinnen, aansprekend en op B1 taalniveau.

Flashcards maken
Jij bent leerspecialist en expert en gaat een leuke en interessante bijeenkomst organiseren voor patiënten met [AANDOENING]. Kun je voor mij 10 flashcards maken over [AANDOENING] in Nederland? Ik wil patiënten goed uit kunnen leggen wat de aandoening inhoudt en hen goed kunnen voorbereiden als ze een diagnose krijgen en wat dit kan betekenen.

Elevartorpitch maken (in 2 stappen)
Wat zijn de kenmerken van een goede elevatorpitch?
(wacht het antwoord af)
Jij bent een ervaren spreker. 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.

Presentatie

Jij bent een ervaringsdeskundig patiënt en een ervaren trainer. Ik moet een introductie geven aan [PATIËNTEN BIJ EEN LOTGENOTENBIJEENKOMST] 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 inhoud 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 patiënt op de foto staan.

Controleer goed of alles klopt en pas aan waar nodig!

Onderzoek

Zoek actueel onderzoek naar ervaringen en behandeling van [EEN AANDOENING] voor een artikel in het patiënten magazine en gebruik daarbij de website evidencehunt als bron.

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

Tips in de samenwerking

Jij bent expert in gedragsbeïnvloeding. Ik heb een collega vrijwilliger met wie ik samen content schrijf voor het magazine. Wij verschillen regelmatig van visie over hoe we iets willen zeggen. Geef ons 5 tips hoe we goed kunnen samenwerken met respect voor onze verschillende zienswijze.

Wetenschappelijk onderzoek samenvatten

Jij bent expert in de Nederlandse taal. Lees dit wetenschappelijk onderzoek zorgvuldig door en vat het voor me samen in toegankelijk taalgebruik in maximaal 250 woorden. De doelgroep van je samenvatting zijn leden van de patiëntenvereniging die belang hebben bij de uitkomsten van dit onderzoek.

Feedback geven (in 2 of 3 stappen)

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

(wacht het antwoord af)

Ik wil mijn collega vrijwilliger 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?

De tolk

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

Promotie

Jij bent HR-specialist. Ik ben [LID VAN DE WERKGROEP COMMUNICATIE] en wil doorgroeien in de richting van [COORDINATOR VAN ONZE WERKGROEP]. 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 bij de stichting.

Stagebegeleiding

Jij bent opleider in de zorg. Ik moet binnenkort een stagiaire begeleiden van een [MBO OPLEIDING VOOR DE ZORG]. Hoe kan ik deze student 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: afstemmen met vrijwilligers, plannen van activiteiten, contact met professionals, uitwerken van content. De vergadering duurt 60 minuten en ik wil dat mijn collega's actief betrokken zijn.

Promotie bijeenkomst
Jij bent een ervaren evenementorganisator met veel ervaring in marketing. Ik zit in de organisatie van een bijeenkomst voor [MENSEN MET PARKINSON/ DOELGROEP] en wil dat alle patiënten en mantelzorgers zich aan gaan melden. Geef me 10 manieren hoe ik reclame kan maken, waarbij je in je suggesties rekening houdt met het feit dat mensen positief bejegend worden, erg weinig tijd hebben en hun mail slecht lezen. Het gebruik van humor wordt gewaardeerd.

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.

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 todolijst voor het projectteam.

Projectplan
Jij bent een expert in projectmanagement. Ik moet een projectplan schrijven voor een project over [DE EVALUATIE VAN DE INZET VAN ERVARINGSKENNISBIJ COPD-PATIENTEN]. Maak een leeg projectplan voor mij met kopjes zodat ik de inhoud zelf kan vullen.
En eventueel:
Jij bent projectleider bij de patiëntenvereniging. 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 resultaten van mijn evaluatie te delen die effectief zijn en origineler zijn dan traditionele methoden? Geef me 5 ideeën.

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?

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 EIGEN TEKST IN]

Stappenplan computerhandelingen
Jij bent docent informatica. Maak een stap-voor-stap handleiding waarin je uitlegt hoe je een teammeeting standaard 55 minuten 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.

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

Stel standaardmails op
Maak een vriendelijke en duidelijke follow-up mail om een patiënt te informeren over de diensten die wij leveren aan leden. Die kun je vinden op onze website [LINK WEBSITE] Gebruik 'u' en 'uw'.

Ethische vragen stellen
Jij bent ethicus. We hebben een ingewikkelde casus, namelijk [OMSCHRIJVING]. Geef me 5 sterke vragen die we kunnen beantwoorden met ons team vrijwilligers om een goede ethische en praktische discussie te kunnen voeren.

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 aan patiënten 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 voeden en verdiepen.

Maak een quiz
Jij bent een meester in het verzinnen van grappige quizzen en hebt veel verstand van [SPIERZIEKTES]. Ik ben vrijwilliger bij de [VERENIGING SPIERZIEKTEN NEDERLAND] Maak een quiz voor leden van onze vereniging 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 [SPIERZIEKTES, HULPMIDDELEN EN WETGEVING]. Er mogen grappige antwoorden bij zitten.
Check de antwoorden even extra goed om geen rel te veroorzaken bij fanatieke spelers!

Verzin een verhaal (en maak een kleurplaat, bijvoorbeeld over een ziektebeeld)
Jij bent een bestsellerauteur voor kinderen. Verzin een voorleesverhaal van 5 minuten voor een 6-jarig chronisch ziek kind dat heel erg van sprookjes houdt. Zorg dat het verhaal gaat over een meisje met een stoma 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. Haar stoma mag genoemd worden maar niet als grote belemmering of negatief onderwerp.
En daarna eventueel:
Maak nu 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.

Tips voor school
Jij bent een ervaren arts met didactische kwaliteiten. Schrijf een artikel voor een docent van de lagere school met concrete tips hoe deze docent het beste om kan gaan met [DOVE EN SLECHTHORENDE / DOELGROEP] kinderen in zijn klas.

Gesprekstechnieken
Jij bent specialist in de-escalerende communicatie. Ik ben beheerder van de sociale media van een patiëntenvereniging. De ouders van een kind met een chronische ziekte zijn verbaal erg sterk en stellen zich steeds agressiever op in de berichten. Ze zijn nergens tevreden over en schelden me uit voor domme doos, trut of kutwijf. Dit past niet in het sociale media beheer en geeft een nare sfeer in de groep, maar ik weet niet goed hoe te reageren. Heb je letterlijke voorbeelden van zinnen die ik kan zeggen in reactie op deze berichten?

Inzet ervaringskennis
Jij bent een perfectionistische beleidsmedewerker die overal aan denkt en goed uit kan leggen. Maak een stappenplan voor de inzet van ervaringsverhalen bij de uitleg van behandelkeuzes bij artrose in de knie. Het gaat om mensen dus het is heel belangrijk voor me dat je accuraat bent.
Door het toevoegen van de eerste en de laatste zin, gaf de AI-assistent een veel uitgebreider advies met bijvoorbeeld extra aandacht voor kwaliteit van leven en wat iemand leuk en belangrijk vindt om te kunnen doen.

Klacht
Jij bent een ervaren klachtenfunctionaris. Ik heb een klacht gekregen van een van onze leden over een onzorgvuldige formulering op onze website. Formuleer een nette reactie voor een email waarin we onze excuses maken en beloven extra alert op onze formulering te zijn.

Wandelroute
Jij bent wandelgids. Ik wil wandelen met lotgenoten van [DE NEDERLANDSE COELIAKIE VERENIGING] in [DE OMGEVING VAN RHENEN]. Geef me een route van 5 kilometer met mooie natuur en niet te veel hoogteverschillen. Maak een wervende tekst om mensen te werven om samen te wandelen en ervaringen uit te wisselen.

Podcasttips
Jij bent expert in het maken van podcasts. Ik wil voor de [STICHTING DARMKANKER] een podcastreeks van 12 uitzendingen maken voor patiënten met darmkanker, waarin verschillende thema's en perspectieven aan bod komen. Geef me een opzet voor 12 thema's en sluit af met tips voor het maken van een duidelijke, gestructureerde opbouw van de losse podcasts.

Financiën
Jij bent financieel expert. Geef me 25 tips voor manieren waarop ik als penningmeester van onze patiëntenvereniging transparant kan werken en mensen goed kan informeren.

Magazine maken

jJij bent een ervaren hoofdredacteur met ervaring in de medische wereld. Wij willen bij onze patiëntenvereniging [CROHN EN COLITIS NEDERLAND] een magazine maken over de medische en maatschappelijke ontwikkelingen van de afgelopen 50 jaar. Maak een inhoudsopgave met titels en ondertitels die in zo'n magazine niet mogen ontbreken. Gebruik alleen betrouwbare bronnen en zorg dat het taalniveau B1 is.

Afbeelding maken

Maak een afbeelding van een vrouw van 65 jaar die in een rolstoel door het bos rijdt. Ze duwt de wielen van haar rolstoel zelf voort en kijkt met een tevreden gezicht genietend omhoog naar de bomen. Ze rijdt op een verhard zandpad. Gebruik heldere natuurlijke kleuren en zorg dat de vrouw goed in beeld is, maar dat je ook duidelijk ziet dat ze in een bos is.

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!

Bronnen

- Prompten voor beginners in de zorg - Buro StrakZ 2025
- 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.
- Does anyone know how to completely disable Gemini?
- Werkvormen bedenken en opdrachten schrijven samen met ChatGPT

INVOLV

BRON VAN PARTICIPATIE

buro strakz