

Samen een zorgplan maken bij een chronische ziekte

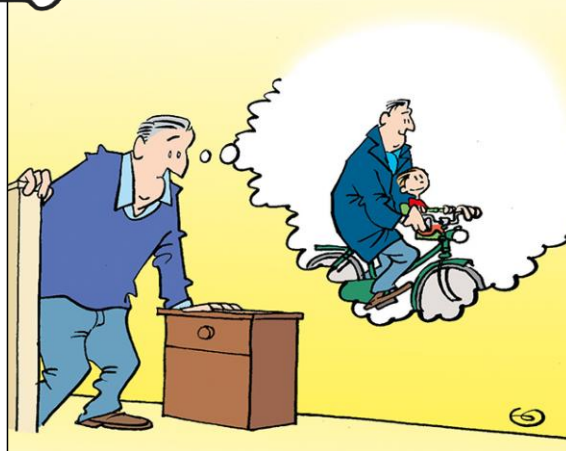
1

Vraag uw dokter naar het zorgplan



2

Denk na over wat u wilt bereiken



3

Maak een top 3



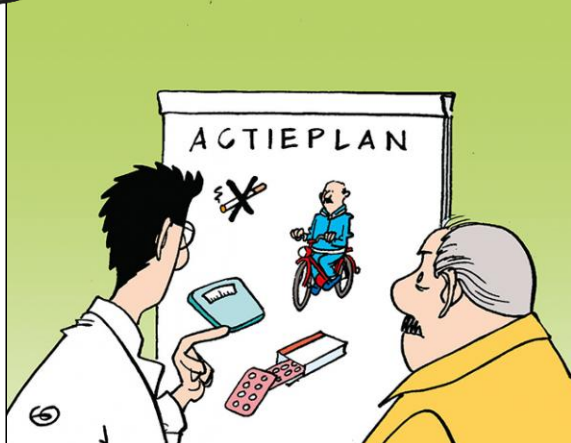
4

Bespreek met uw dokter waarvoor u wilt gaan



5

Maak samen een actieplan



6

Volg samen of u uw doelen haalt



Samen een zorgplan maken bij een chronische ziekte

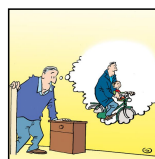


Vraag uw dokter naar het zorgplan

Als u chronisch ziek bent, maakt de dokter een individueel zorgplan met u. Hierin staat:

- wat u graag wilt bereiken, bijvoorbeeld minder pijn hebben, blijven werken, weer wandelen;
- wat de dokter hieraan kan doen;
- wat u zelf kunt doen.

Het zorgplan helpt u om zo prettig mogelijk te leven, ondanks uw ziekte. Informeer naar uw zorgplan.



Denk na over wat u wilt bereiken

Denk na over wat u wilt blijven doen of wat u wilt voorkomen. Voorbeelden zijn: zelf boodschappen doen, minder pijn hebben, het risico op een hartinfarct beperken, blijven wandelen, voor uw (klein)kinderen zorgen of u minder moe voelen.



Maak een top 3

Maak een lijst met alle doelen die u belangrijk vindt. Kies daarna de drie belangrijkste doelen. Uw partner of vrienden kunnen hierbij helpen. Zij weten vaak waar u voor leeft en waarin uw ziekte u beperkt. Probeer uw top 3 zo duidelijk mogelijk te maken. Bijvoorbeeld: ik wil weer 10 km kunnen fietsen.



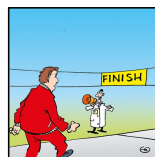
Bespreek met uw dokter waarvoor u wilt gaan

Bespreek uw top 3 met uw dokter. Vraag of u met uw ziekte uw doelen kunt bereiken. Zijn ze haalbaar? Vraag ook hoe de dokter u kan helpen (bijvoorbeeld met medicijnen) en wat u zelf kunt doen (bijvoorbeeld afvallen). En waarmee uw naasten u kunnen helpen.



Maak samen een actieplan

Maak samen met de dokter een plan met duidelijke acties om uw doel te bereiken. Voorbeelden van acties zijn: stoppen met roken, drie keer per week sporten, een dieet volgen, medicijnen gebruiken, uw bloeddruk in de gaten houden. U kunt ook hulp vragen bij stoppen met roken of het afvallen. Maak duidelijk als u bepaalde acties niet ziet zitten. Het is uw leven.



Volg samen of u uw doelen haalt

U bespreekt regelmatig met de dokter hoe het met u gaat. Misschien houdt u zelf bepaalde waarden bij, zoals uw bloeddruk of bloedsuiker. Bereikt u uw doelen? Wat werkt goed voor u? Vertel eerlijk wat niet lukt en vraag om hulp. Op basis van uw ervaringen kunt u met uw dokter uw zorgplan aanpassen. Zo komt u samen dichterbij uw doel.