

Samen een zorgplan maken bij een chronische ziekte

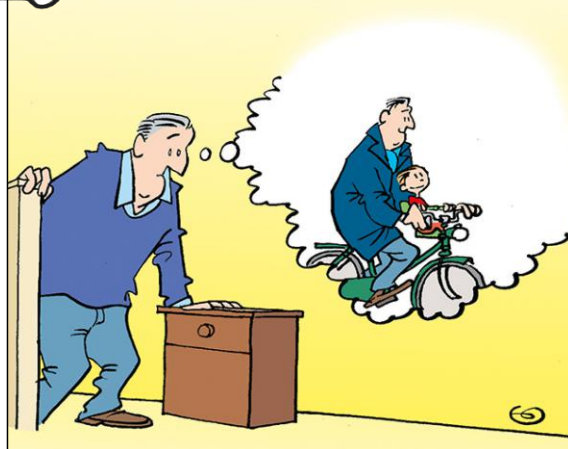
1

Vraag uw huisarts of POH naar het zorgplan



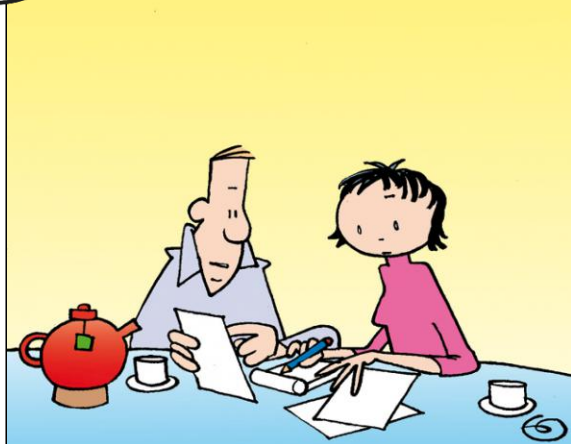
2

Denk na over wat u wilt bereiken



3

Maak een top 3



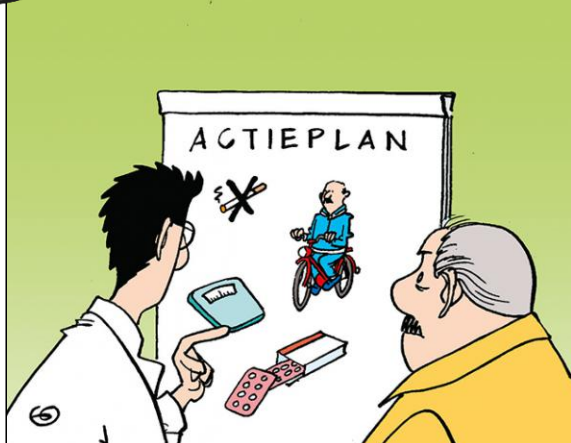
4

Bespreek met uw huisarts of POH 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 huisarts of POH naar het zorgplan

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

- wat u graag wilt bereiken, bijvoorbeeld minder pijn hebben, blijven werken, weer wandelen;
- wat de huisarts 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.



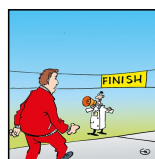
Bespreek met uw huisarts of POH waarvoor u wilt gaan

Bespreek uw top 3 met uw huisarts of POH. Vraag of u met uw ziekte uw doelen kunt bereiken. Zijn ze haalbaar? Vraag ook hoe zij u kunnen 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 huisarts of POH 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 huisarts of POH 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 huisarts of POH uw zorgplan aanpassen. Zo komt u samen dichterbij uw doel.

Patiëntenfederatie NPCF ontwikkelt samen met patiëntenorganisaties kaarten over 'Samen beslissen over uw behandeling'. Hiermee ondersteunen we patiënten om samen met hun dokter een behandeling te kiezen die bij hen past. De tips gelden ook voor andere zorgverleners.