

Bijlage 4. Individueel zorgplan

Het Individueel zorgplan Parkinson kunt u gebruiken om bij te houden hoe het met u gaat, maar ook wat u zelf wilt doen om uw gezondheid te verbeteren. Het zorgplan kunt u delen met andere zorgverleners die bij uw situatie betrokken zijn. Zo weten zij wat u belangrijk vindt, welke medicatie u heeft en welke afspraken er zijn gemaakt. Hier kunnen zij u dan in ondersteunen en hun behandeling op afstemmen. In het Individueel zorgplan Parkinson treft u de volgende onderdelen aan:

- algemene persoonsgegevens;
- gegevens behandeling;
- betrokken hulpverleners;
- centraal aanspreekpunt;
- zorgplan.

Algemene persoonsgegevens

Algemene persoonsgegevens	
Naam	
Geboortedatum	
Adres	
Postcode/plaats	
Telefoonnummer	
E-mailadres	
Ziektekostenverzekering	
Polisnummer	

Gegevens behandeling

Vul hieronder in wat uw ziektegeschiedenis is en welke medicatie u op dit moment gebruikt.

Voorgeschiedenis	
Diagnose(n)	<i>Ziekte van Parkinson/parkinsonismen</i>

Medicatielijst

Allergieën of bijwerkingen	Zo, ja welke?
Maakt u gebruik van zelfzorgmedicijnen?	(Dit zijn medicijnen vrij verkrijgbaar bij de drogist, apotheek, zoals hoestdrank of pijnstillers. Zo ja, welke?)

Naam medicijn	Dosering (aantal mg)	Wanneer innemen?	Waarom gebruiken?
1 <i>Bijvoorbeeld madopar</i>	<i>125 mg</i>	<i>8.00 en 16.00 uur</i>	<i>Parkinsonklachten</i>
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Betrokken zorgverleners

Vul hieronder in wie bij u betrokken zijn en geef aan wanneer u een afspraak met hen heeft.

Huisarts	Adres: Postcode/plaats:	Telefoonnummer: Afspraak:
Neuroloog	Adres: Postcode/plaats:	Telefoonnummer: Afspraak:
Parkinson- verpleegkundige	Adres: Postcode/plaats:	Telefoonnummer: Afspraak:
Fysiotherapeut	Adres: Postcode/plaats:	Telefoonnummer: Afspraak:
....	Adres: Postcode/plaats:	Telefoonnummer: Afspraak:
....	Adres: Postcode/plaats:	Telefoonnummer: Afspraak:
....	Adres: Postcode/plaats:	Telefoonnummer: Afspraak:
....	Adres: Postcode/plaats:	Telefoonnummer: Afspraak:

Centraal aanspreekpunt (zorgcoördinator)

Bij de behandeling van de ziekte van Parkinson/parkinsonisme kunt u met verschillende zorgverleners in aanraking komen. Vaak is er contact met de huisarts, praktijkverpleegkundige/praktijkondersteuner (POH), neuroloog en parkinsonverpleegkundige. Maar u kunt ook te maken krijgen met een diëtist, fysiotherapeut of psycholoog. Al deze zorgverleners proberen samen te werken waarbij één persoon wordt aangewezen als uw 'centraal aanspreekpunt'. Uw 'centraal aanspreekpunt' kunt u als eerste aanspreken bij vragen en/of problemen.

Naam aanspreekpunt
Telefoonnummer

Het is belangrijk om bij ieder consult de volgende informatie mee te brengen:

- een up-to-date medicatieoverzicht;
- afsprakenlijst met uw zorgverleners.

Het zorgplanⁱⁱⁱ

Op de volgende pagina wordt het zorgplan weergegeven. Het is belangrijk dat u zelf probeert mee te denken over wat u graag wilt. Bespreek het zorgplan met uw persoonlijk zorgteam tijdens het consult. Voordat u een plan maakt, kunt u alvast nadenken over de volgende vraag:

Ik wil graag _____, maar de ziekte van Parkinson/parkinsonisme staat mij hierbij in de weg.

Wat vult u in het vak in?

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom dat u opschrijft wat u belangrijk vindt. Wat u graag wilt bereiken, noemen we uw persoonlijke doel. Het plan dat u met uw persoonlijk team maakt, helpt u om dat doel steeds een stapje dichterbij te brengen.

Tips bij het maken van een plan

Bespreek met uw zorgverleners wat een haalbaar plan is:

- Maak het niet te moeilijk voor uzelf.
- Schrijf op waarom u dit plan wilt uitvoeren.
- Maak uw plan concreet. 'Elke dag een kwartiertje wandelen' is duidelijker dan 'meer bewegen'.
- Wat u van plan bent, moet passen bij uw dagelijks leven. Als u lange werkdagen heeft, is het lastig om daarnaast ook nog een half uur per dag naar de sportschool te gaan. Misschien kunt u wel op de fiets naar uw werk?
- Bedenk wat u doet op moeilijke momenten. Is er iemand die u kan helpen?

Aan de slag

Ga aan de slag met uw plan. Dat kan soms best lastig zijn. Het is normaal als het even niet lukt om uw plan vol te houden. Geef niet zomaar op. Gun uzelf de tijd.

Tips om het vol te houden

Vraag steun of advies, bijvoorbeeld aan:

- mensen in uw omgeving, bijvoorbeeld uw partner, familie, vrienden of collega's;
- andere parkinsonpatiënten, bijvoorbeeld via www.parkinson-vereniging.nl;
- aan uw zorgverleners.

Beloon uzelf. Geef uzelf af en toe een bloemetje of een klein cadeautje, bijvoorbeeld als u na een moeilijke dag toch weer een week uw plan volhoudt.

Denk aan het persoonlijke doel dat u invulde. Ook dat kan u motiveren om het vol te houden.

ⁱⁱⁱ Het zorgplan is gebaseerd op *Vilans. Zorgplan Vitale vaten. Den Haag: De Hart & Vaatgroep* (zie ook ref. nr. 284).

Uw zorgplan

Datum	
Wat is het probleem?	
Wat wil ik bereiken en op welke manier?	
Welke steun en/of welk advies heb ik nodig?	
Welke zorgverleners zijn hierbij betrokken en met welke doelen?	
Wanneer ga ik dit evalueren?	
Voortgang	
Wanneer u een afspraak heeft, blikt u terug op de afgelopen periode. Denk van tevoren alvast na over de volgende vragen en beschrijf deze:	
<ul style="list-style-type: none">• Heeft u gedaan wat u van plan was?• Waarom wel of waarom niet?• Wat ging goed en wat kan beter?• Welke hulp heeft u misschien nog nodig?	
In de afgelopen periode:	