

Aan de slag met het individueel zorgplan voor vasculair risicomanagement (VRM)!

Praktische tips voor professionals in de zorg voor chronisch zieken



Als zorgprofessional begeleidt u mensen met een (verhoogd risico op een) hart- of vaatziekte. Dit kaartje is een leidraad. Het helpt u om samen met uw patiënt aan de slag te gaan met het individueel zorgplan. Op deze zijde ziet u in één oogopslag de stappen die u kunt zetten om samen met uw patiënt het individueel zorgplan op te stellen. Op de achterzijde leest u voorbeeldvragen die u helpen om met uw patiënt leefdoelen op te stellen tijdens een consult.



1. Vóór bezoek: informatie verzamelen voor individueel zorgplan

- Verzamel informatie over situatie van patiënt, gezondheidsrisico's en klinische gegevens.
- Verzamel ervaringen van patiënt en vraag patiënt zijn vragen vooraf (schriftelijk) kenbaar te maken.

2a. Tijdens eerste bezoek: voorbereiden individueel zorgplan

- Stel risicoprofiel op en informeer patiënt hierover.
- Leg uit wat individueel zorgplan is. Bespreek rol van patiënt, van u en van het team.
- Stimuleer nadenken over risicofactoren, persoonlijke doelen en opstellen plan.
- Maak concrete vervolgfafspraak.
- Registreer in eigen dossier.

2b. Tijdens tweede bezoek: opstellen van individueel zorgplan

- Vraag patiënt of hij heeft nagedacht over risicofactoren en of hij hieraan iets wil veranderen.
- Vraag naar prioritering van doelen.
- Formuleer samen persoonlijke doelen van patiënt.
- Zorg dat doelen haalbaar en overzichtelijk zijn.
- Maak samen met patiënt plan voor behalen van doel(en).
- Bespreek met patiënt hoe hij aan doel(en) wil werken en welke steun of advies nodig is.
- Bespreek motivatie en evaluatiemoment.
- Maak afspraken voor vervolg.
- Vat gemaakte afspraken samen. Controleer of dit overeenkomt met wensen en prioriteiten van patiënt.
- Registreer in eigen dossier.

3. Na opstellen van individueel zorgplan: uitvoeren, evalueren, bijstellen en monitoren

- Na opstellen van individueel zorgplan gaat patiënt aan de slag met de uitvoering.
- Afhankelijk van ernst van risico en wensen van patiënt biedt het team ondersteuning.
- Pas individueel zorgplan zo nodig aan.
- Ga na of het lukt om zorgplan uit te voeren, welke resultaten bereikt zijn, welke problemen patiënt tegenkomt, welke oplossingen mogelijk zijn. Check of het nodig is om aanpak te wijzigen en welke steun kan helpen.
- Evalueer tussentijds doelen (eventueel per mail of telefonisch).
- Vul individueel zorgplan samen met patiënt aan met actuele gegevens. Bijvoorbeeld over bereikte resultaten, wijzigingen in medicatie, recente meetwaarden of wijzigingen in aanpak.

Van Streefdoelen naar Leefdoelen

De zorgstandaard voor patiënten met een (verhoogd risico op een) hart- of vaatziekte geeft aan dat een Individueel Zorgplan een belangrijk hulpmiddel is om zelfmanagement van patiënten te bevorderen. Met zelfmanagement wordt bedoeld dat patiënten (meer) regie hebben over en verantwoordelijk zijn voor hun leven en gezondheid.

Dit vraagt een andere insteek van de zorgverlener. Het gaat minder om *streefdoelen* (bereiken van klinisch juiste waarden) maar om *leefdoelen* (kwaliteit van leven met een (verhoogd risico op een) hart- of vaatziekte).

In het onderstaande vindt u enkele vragen die u tijdens een consult kunt stellen, met als doel samen met de patiënt leefdoelen te formuleren.

1. Hoe gaat het met u?
2. Heeft u klachten of vragen? Zo ja, welke klacht of vraag wilt u als eerste aan de orde stellen?
3. Benoem de risicofactoren en vraag: weet u wat de gevolgen van uw verhoogde risicofactoren zijn? Wat denkt u dat er in de toekomst kan gebeuren?
4. Wat betekenen deze risicofactoren voor u en uw leven? Wat betekenen ze bijvoorbeeld voor uw werk, vrije tijd of uw contacten met anderen? Ziet u hier mogelijke problemen ontstaan?
5. Wat denkt u dat er aan de hand is? Wat weet u van deze risicofactoren? Wat is volgens u de oorzaak van uw verhoogd risico of klacht? Wat weet u over de wijze van behandeling? (Geef niet direct informatie, check eerst wat de patiënt ervan weet.)
6. Mag ik u iets vertellen over uw risicofactoren en mogelijke behandeling? (Geef begrijpelijke informatie.)

7. Bent u gemotiveerd om iets te doen aan uw risicofactoren? (Bedenk dat 90% van de beslissingen thuis wordt genomen in de sociale omgeving en niet in de spreekkamer van de huisarts of praktijkondersteuner. Geef ruimte om na te denken en eigen keuzen te maken.)
8. Bent u bezorgd over uw conditie of gezondheid? Wat wilt u in de toekomst nog kunnen?
9. Op welke manier kan een behandeling uw verhoogd risico volgens u verminderen?
10. Welke risicofactoren wilt u aanpakken en in welke volgorde?
11. Op welke manier wilt u de risicofactoren aanpakken?
12. Hoeveel vertrouwen heeft u dat u de risicofactoren kunt aanpakken? (Ga daarbij uit van een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 totaal geen vertrouwen aangeeft en 10 alle vertrouwen dat de patiënt maar kan hebben. Afhankelijk van het antwoord van de patiënt kunt u zeggen: waarom geeft u een 6 aan? Wat heeft in het verleden geholpen om vertrouwen te hebben? Welke factoren kunnen leiden tot een 7 of 8?)
13. Hoe kunnen wij u hierbij helpen? Wat kunt u zelf doen? Wat kunnen anderen (naasten, lotgenoten) doen? Wilt u gebruik maken van ICT?

Tips

- Vat het gesprek samen en formuleer met de patiënt zijn leefdoelen en plan van aanpak.
- Leg uit wat het Zorgplan Vitale Vaten kan betekenen en vraag de patiënt of dit een handig hulpmiddel voor hem is.
- Leg de patiënt zo nodig uit wat een andere zorgverlener (huisarts, diëtist, fysiotherapeut) kan bijdragen.

Meer weten over het individueel zorgplan?

Een uitgebreide beschrijving van het (leren) werken met een individueel zorgplan vindt u terug in de Handreiking *Aan de slag met het individueel Zorgplan voor VRM, een praktische handreiking voor teams* van Vilans. Deze handreiking beschrijft hoe u zich als team voorbereidt op het werken met een zorgplan. Ook krijgt u specifieke informatie voor het bereiken van 'moeilijk bereikbare groepen'.

Lees meer over het individueel zorgplan en zelfmanagement op www.vilans.nl/zelfmanagement.

Meer weten over Vilans?

Vilans is hét kenniscentrum langdurige zorg. Kijk op www.vilans.nl voor meer informatie.