

UW EIGEN LEEFPLAN





UW EIGEN LEEFPLAN

Deze uitgave is tot stand gekomen door samenwerking van LOC en Artemea en uitgegeven door: Chronisch zieken en Gehandicapten Raad, Landelijk Platform Geestelijke Gezondheidszorg, LOC Zeggenschap in zorg, MEE Nederland, Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie, Per Saldo en Platform Verstandelijk Gehandicapten. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport heeft de uitgifte gesubsidieerd.



De brochure kost € 5 en is alleen te bestellen door overmaking van het juiste bedrag op rekeningnummer 4088175 van stichting LOC te Utrecht. Vermeldt u bij de overschrijving graag uw naam, postadres en het aantal exemplaren dat u wilt bestellen alsmede titel en het bestelnummer: 'Uw eigen leefplan: 2010-01'.

COLOFON

TEKST Artemea

VORMGEVING EN PRODUCTIE VaDéHa Communicatie bv,
www.vadeha.nl

Januari 2010

VOORAF

In deze brochure vindt u informatie over het leefplan. Over wat een leefplan is, hoe het 'werkt' en wat u eraan hebt.

Er staan vier hulpmiddelen in waarmee u zelf uw mening kan geven over wat uw behoefte aan steun en zorg is. Dit zijn vragenlijsten of werkvormen die u kunt invullen. U kunt er één of twee uit te kiezen die u prettig vindt.

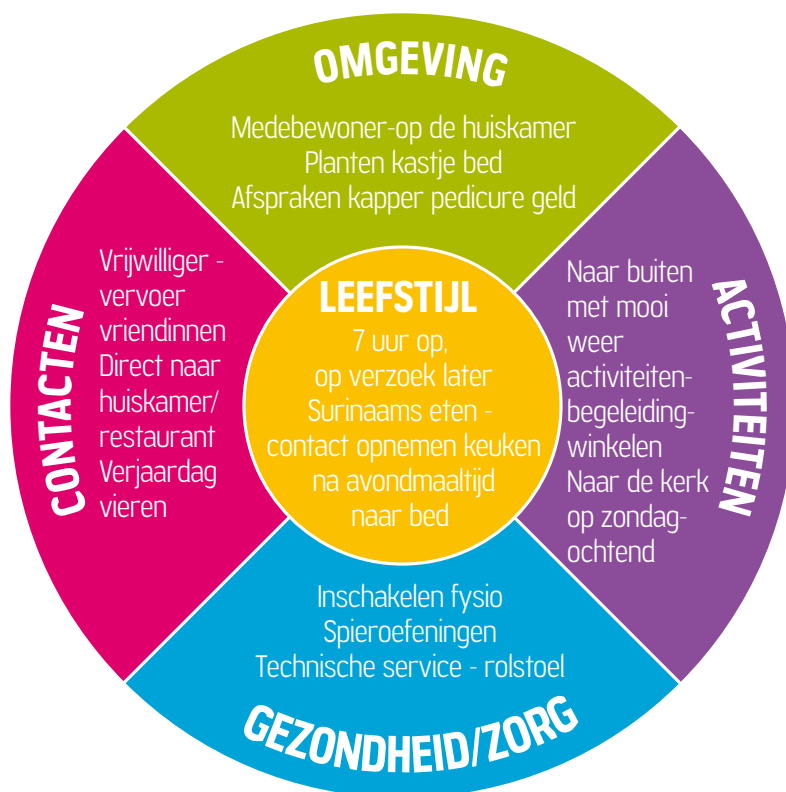
EEN LEEFPLAN: WAT IS HET?

Een leefplan is een hulpmiddel waarmee u in kaart brengt hoe uw persoonlijke situatie is op een aantal levenssterreinen. En wat uw behoeftes zijn aan ondersteuning hierbij.

In een leefplan staan afspraken opgenomen over wat uw doelen zijn en wat de zorg en ondersteuning daaraan bijdraagt. Een leefplan bestaat uit een 'schijf van vijf', van wat belangrijk is op vijf levensgebieden: uw persoonlijke leefstijl, belangrijke contacten, activiteiten, gezondheid en omgeving.

“ Het heeft me wel een tijdje gekost om alles op een rijtje te zetten in mijn leefplan. Nu zorg ik er gewoon beter voor dat de zorg gaat zoals bij mij past. In plaats van omgekeerd, dat ik me altijd moet aanpassen aan de zorg.

” vrouw 83 jaar



Voorbeeld van ondersteuning in een leefplan

PERSOONLIJKE LEEFSTIJL

Onder dit levensgebied vallen ook individuele gewoontes en levenspatronen die men heeft ontwikkeld en wil handhaven. Misschien bent u een typisch ochtend- of avondmens. Iemand wil graag 's middags uitgebreid wat eten of liever 's avonds.

BELANGRIJKE CONTACTEN

Hieronder vallen de contacten met partner, gezin, familie, vrienden, kinderen, burens en anderen.
Maar ook: hoe onderhoudt u deze contacten? Op wie kan en wilt u een beroep doen voor ondersteuning?

BELANGRIJKE BEZIGHEDEN

Belangrijke bezigheden bestaan uit betaald of onbetaald werk of uit activiteiten die de cliënt graag onderneemt, uit hobby's. Maar ook alledaagse bezigheden en voorkeuren: naar welke muziek luistert iemand graag? Welke Tv-programma's hebben de voorkeur, welke tijdschriften leest u graag?

GEZONDHEID EN ZORG

Natuurlijk is uw eigen gezondheidstoestand een belangrijk aandachtsgebied. Misschien wilt u dat uw gezondheid beter wordt, dat u zich fitter voelt. Of dat u na ziekte zo goed mogelijk herstelt, weer een wandeling kunt maken of dat u zich voortbeweegt met goede hulpmiddelen.

OMGEVING

Tot het levensgebied 'omgeving' behoort het huis en/of de eigen kamer. Wat is belangrijk voor u om dichtbij te hebben? Hoe moet uw privé-omgeving ingericht worden? Hoe kunt u zich het beste voortbeweegen? Wat moet er in de buurt aanwezig zijn om u prettig te voelen?

WAAROM EEN LEEFPLAN?

Met behulp van een leefplan krijgt u meer mogelijkheden om uw eigen leven te leiden. Het leefplan helpt u als cliënt om de zorg aan te sturen volgens uw eigen plan, in plaats van aangestuurd worden door de mogelijkheden die er toevallig wel of niet zijn.

Zorgverleners kunnen als u uw wensen aangeeft, de zorg- en dienstverlening beter laten passen bij wat u nodig hebt. In plaats van een standaardaanbod krijgt u een individueel pakket.

Het is niet zo dat u méér zorg krijgt als u een leefplan hebt dan wanneer u dit niet hebt. De hoeveelheid zorg blijft afhankelijk van de indicatie aan zorg. Dus wat u toegewezen wordt.

En het is ook niet zo dat u automatisch alle wensen die u hebt meteen gerealiseerd worden. Als u uw wensen aangeeft, kunt u daar wel veel beter over overleggen. De kans is veel groter dat het dan gebeurt op de manier die het beste voor u is.

EEN LEEFPLAN IS ZINVOL ...

- als u het belangrijk vindt uw 'eigen leven' te leiden
- als u voor langere tijd zorg en hulp nodig heeft
- als u bij minstens twee levensterreinen ondersteuning nodig hebt
- als medewerkers de zorg die zij u geven goed moeten afstemmen met elkaar

HOE STELT U HET OP?

Misschien weet u precies wat u belangrijk vindt en wat er nodig is. Dan zal het u weinig moeite kosten om een leefplan te maken. Een half uur of een uur kan genoeg zijn. Het opstellen van een leefplan kost soms méér tijd. Dat kan als er beslissingen nodig zijn, die zorgvuldig genomen moeten worden. Bijvoorbeeld over wat u het belangrijkste vindt, stel dat u veel activiteiten wilt doen. Of als u met zorgverleners moet overleggen wat zij kunnen en wat mensen in uw omgeving voor u kunnen doen.

Het kan zijn dat u familielid bent of partner van iemand die zelf geen leefplan kan maken, maar die uw hulp nodig heeft om dat te doen. Dan hebt u gesprekken nodig met de cliënt of andere belangrijke personen om erachter te komen wat prettig is voor deze persoon.

KIES UW HULPMIDDEL

Er zijn verschillende hulpmiddelen die u kunt gebruiken om duidelijk te krijgen wat nodig is.

We geven u vier hulpmiddelen, met het advies om er één of twee uit te kiezen die u prettig vindt.

UW LEEFPLAN IN PRAKTIJK

Tips voor het gebruik van leefplannen door cliënten en contactpersonen

1. Vertel wat uw vraag en wens is.

Denk niet te snel dat het wel niet zal kunnen. Over alles valt te praten. (Nee hebt u en ja kunt u krijgen...)

2. Wees zo duidelijk mogelijk

Wat is precies nodig en waarom.

3. Overleg en maak afspraken

Samen met de contactpersonen zoekt u de beste oplossing, die ook haalbaar is.

4. Denk regelmatig na of het nóg beter kan

Alles verandert, ook de zorgvragen die u hebt en de ondersteuning die nodig is.

KEUZES MAKEN

Als u in kaart hebt gebracht wat u belangrijk vindt, is het goed om daarna te bekijken wat uw prioriteiten zijn. Misschien moet u keuzes maken.

ACTIES

De volgende stap is het maken van afspraken. Welke acties zijn nodig om dit gedaan te krijgen. De zorgaanbieder stelt een actiekaart op waarin deze acties staan, ook wie deze uitvoert.

OVERLEG EN AFSPRAKEN

Met de contactpersoon van uw zorgaanbieder overlegt u over uw wensen. U maakt afspraken met elkaar over wat deze zorgaanbieder u kan leveren.

U hebt er recht op dat er goed met u wordt overlegd en dat de wensen serieus genomen worden.

Het is belangrijk dat afspraken over de levering van zorg duidelijk zijn en dat u de kans krijgt om te blijven overleggen met uw zorgverlener. Vraag aan uw contactverzorgende waar afspraken worden vastgelegd. U hebt het recht om uw zorgdossier in te zien.

EVALUATIE

Om de zoveel tijd evalueert de zorgaanbieder met u over de vraag of de hulp die u krijgt nog wel klopt. Of er aanpassingen nodig zijn. Opnieuw een kans om te vertellen wat volgens u nodig is.

DE WENSBOOM

Een boom is een symbool van groei en ontwikkeling. Een wensboom is een manier om behoeftes en wensen als beeld neer te zetten, zodat je er vaker naar gaat kijken. U krijgt zicht op wat u wilt. Een wensboom is geschikt voor mensen die dit een prettige manier vinden om na te denken en op te schrijven.

Als u een familielid of bekende bent van de cliënt en helpt om een wensboom te maken, kan de persoon waar het om gaat mee kijken bij wat u opschrijft.

Een wensboom stelt u op door zo spontaan mogelijk minimaal zeven hartenwensen op te schrijven.

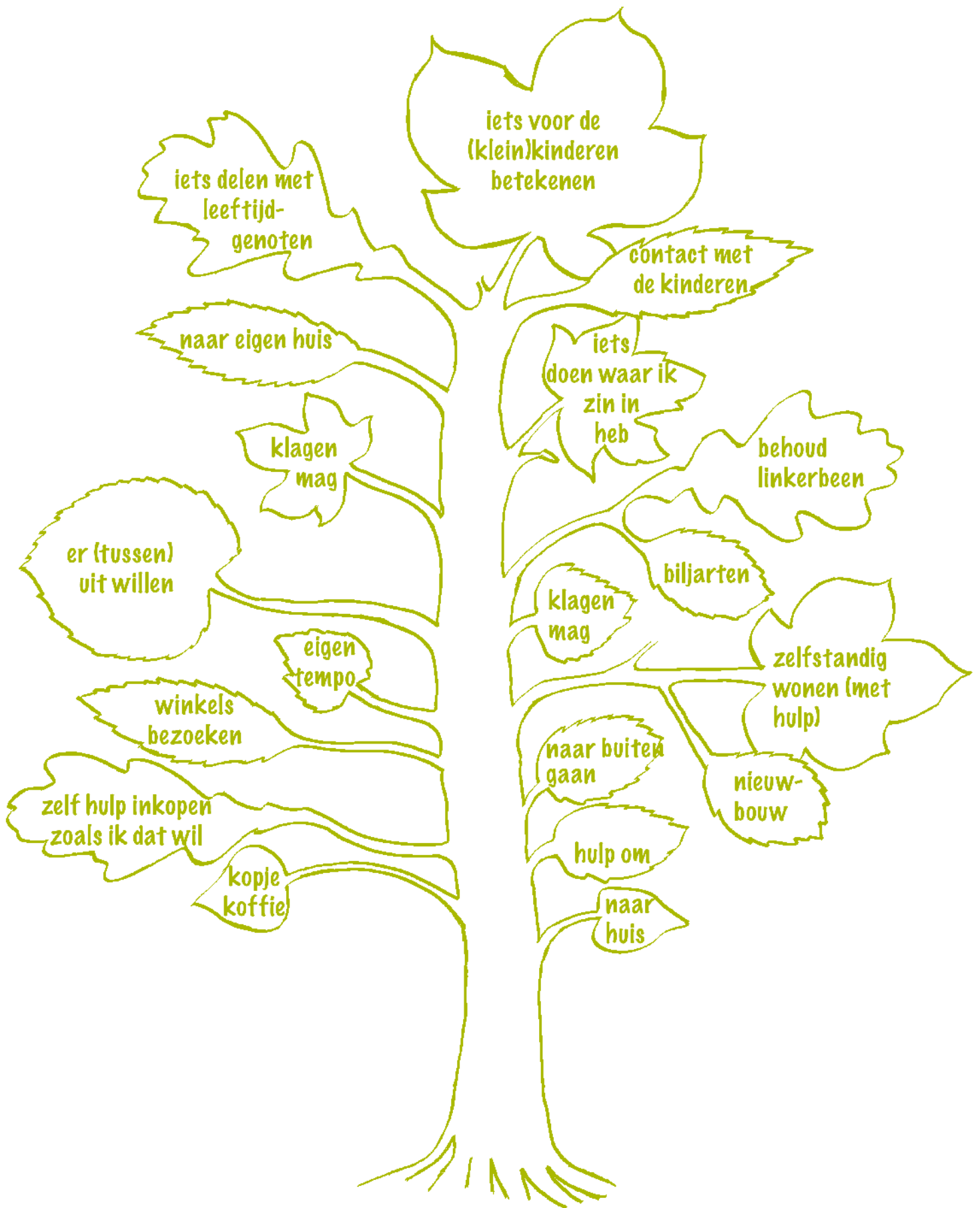
Stel u zelf dit soort vragen:

- Hoe en waar zou u het liefste willen wonen?
- Bij welke gebeurtenissen voelt u zich goed?
- Wat is belangrijk voor u, in uw situatie?
- Welke mensen vindt u belangrijk?
- Wat geeft u een goed gevoel, waar wordt u vrolijk van?
- Wat wilt u nog graag meemaken in uw leven?
- Hebt u nog bepaalde 'dromen' - groot of klein - die u graag zou zien uitkomen?

Schrijf uw wensen op in de bladeren van de 'lege' boom die u op het bijgeleverde inlegvel vindt. Probeer in alle bladeren in ieder geval één wens te zetten. Als u iemand helpt om een wensboom te maken, praat dan samen door over wat er al in de boom staat en wat nog verder belangrijk zou kunnen zijn voor deze persoon.

Zet tenslotte een cirkel om de zeven wensen die het belangrijkste zijn.

Op de volgende pagina ziet u een voorbeeld van een wensboom. >>



EEN LEEFPLAN- KAART

De leefplankaart is een hulpmiddel waarmee u aan de hand van vragen uw mening bepaalt.

U vindt de vragen op de volgende 2 pagina's.

Het is niet nodig om alle vragen te beantwoorden. Als u bijvoorbeeld gebruik maakt van dagbehandeling of een deel van het zorgaanbod, zult u merken dat een deel van de vragen niet voor u geldt. U kunt dan invullen 'niet van toepassing'.

U hoeft alleen te vertellen wat u kwijt wil, wat anderen van u mogen weten.

Als u contactpersoon bent en u helpt uw familielid met het maken van een leefplan, stel dan de vragen zo mogelijk aan de cliënt en schrijf zijn of haar antwoorden op. Als ook dat niet lukt, probeert u zich dan te herinneren wat voor hem of haar de situatie zou kunnen zijn. U kunt ook opschrijven dat u het niet weet, als dat het geval is.

Soms komt u een stuk verder als u andere bekenden uit de omgeving van de persoon vraagt om mee te helpen. >>

Persoonlijke leefstijl

U bent geboren in..... (plaats)

en hebt de laatste tijd gewoond in.....

U hebt goede herinneringen aan.....

Uw stemming is meestal.....

U staat het liefste op om uur en begint de dag het beste met

Op deze tijdstippen van de dag hebt u energie om iets te doen

U gaat graag rusten om..... uur en slapen op.....uur

U hebt een goede dag gehad als.....

.....

Verdere wensen wat betreft uw persoonlijke leefstijl of dagritme

.....

Belangrijke bezigheden

Uw beroep/bezigheid vroeger was

Wat zijn uw hobby's en interesses?

U ontspant zich het beste door

U hebt deze ondersteuning nodig voor uw bezigheden

.....

Belangrijke gebeurtenissen (zoals verjaardagen , feestdagen) zijn voor u

.....

Wat u graag zou willen doen maar wat nog niet kan, is

.....

Hebt u andere wensen wat betreft uw bezigheden?

.....

Belangrijke mensen

Welke mensen zijn belangrijk voor u?

Hoe hebt u het liefste contact met hen?

Wat u graag met hen doet is

Wat hebt u hiervoor nodig?

Deze mensen begeleiden bij uitjes/ziekenhuisbezoek

Contact dat u nog meer zou willen is

Verdere wensen wat betreft contacten

.....

Uw omgeving

U voelt zich thuis als.....

Het belangrijkste in uw woning/kamer is

Voor uw privacy is belangrijk dat.....

Voor uw veiligheid is nodig.....

Uw wensen voor huishoudelijk werk.....

Wat verder belangrijk is in uw omgeving

Uw gezondheid en zorg

Hoe vindt u uw gezondheid?

Welke problemen hebt u met uw gezondheid?

Waar hebt u hulp bij nodig?

Wat zijn wensen voor de persoonlijke verzorging?

(opstaan, douchen, wassen, kleding)

Hebt u wensen over de manier waarop medewerkers met u omgaan?

.....

EEN VRAGENLIJST

Op de volgende 2 pagina's vindt u een lijst met vragen die u helpen om uw eigen voorkeuren te bepalen. En om uw wensen naar voren te brengen.

Gebruik van deze lijst:

Vul eerst de linkerkolom in: wat wilt u nu eigenlijk zelf?

Vul daarna in of dit ook zō gebeurt als u wilt (rechterkolom).

Bekijk uw antwoorden. Waar heeft u 'soms' of 'nee' ingevuld?

Welke punten vindt u erg belangrijk?

Bepaal een 'top drie' van belangrijkste punten.

Bespreek uw wensen met de contactpersoon bij de organisatie (contactverzorgende). Breng uw wensen in bij het bespreken van uw zorgplan.

Wat wilt u nu eigenlijk zelf?

	Gebeurt dit nu?		
	ja	soms	nee
Ik wil graag om uur 's ochtends opstaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douchen of in bad gaan doe ik het liefste:			
<input type="checkbox"/> elke dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> eens per week	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> twee keer per week	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil graag ontbijten om uur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik eet bij voorkeur:			
<input type="checkbox"/> in mijn woning/kamer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> met anderen samen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> op een vaste tijd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> op het tijdstip dat ik trek heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Met eten heb ik het liefst:			
<input type="checkbox"/> een lunch met brood, 's avonds warm eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> een warme lunch, 's avonds brood	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> keus in 's middags of 's avonds warm eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bezoekers die ik graag ontvang zijn:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
.....			
.....			
Belangrijkste interesses / hobby's zijn voor mij:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
.....			
.....			
De verzorging moet vooral gebeuren:			
<input type="checkbox"/> door zoveel mogelijk dezelfde mensen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> op de manier die we hebben afgesproken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> met 1 aanspreekpunt (contactpersoon)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het huishoudelijk werk kan bij mij het beste om uur gebeuren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wat ik vooral goed gedaan wil hebben bij het huishoudelijk werk:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
.....			
.....			
Met personeel wil ik graag:			
<input type="checkbox"/> een praatje maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> een zakelijke manier van omgaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> af en toe uitgebreider kunnen praten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zie vervolgvragen op volgende pagina >>

Wat wilt u nu eigenlijk zelf?

	Gebeurt dit nu?		
	ja	soms	nee
Van personeel vind ik het belangrijk dat:			
<input type="checkbox"/> ze persoonlijke aandacht hebben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> dat ze een antwoord hebben op mijn vragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> dat ze afspraken nakomen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> dat ze netjes werken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voor mijn privacy is het belangrijk dat:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
.....			
.....			
Wat betreft medebewoners wil ik:			
<input type="checkbox"/> af en toe een praatje maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> zo veel mogelijk contact hebben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> met enkelen goed contact hebben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> me niet zo mee bezig houden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> samen activiteiten ondernemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Activiteiten waar ik het liefste aan deelneem:.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
.....			
Ik voel me in mijn woning/kamer veilig als:			
<input type="checkbox"/> ik een goed slot op de deur heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> het personeel direct komt als ik bel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> anders namelijk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
Diensten waar ik graag gebruik van maak:			
<input type="checkbox"/> ondersteuning bij geldzaken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> hulp bij administratie/belastingaangifte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> aanvraag hulpmiddelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> boodschappen doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> de verzorging van mijn was	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> klussendienst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> anders namelijk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
Ik heb een goede dag gehad als	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
.....			
Ik ga het liefst naar bed om uur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wat voor mij ook nog erg belangrijk is (en niet in deze lijst staat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
.....			

UW KLOK

Met een dagagenda kunt u een planning maken in tijd van activiteiten op een dag en wat daar voor nodig is.

Per blaadje staat een schema van een dag van 24 uur weer gegeven. U kunt zelf per uur een door u gewenste activiteit invullen. Daarnaast vult u in welke hulp u nodig heeft en wie deze het beste kan geven: familie, de verzorging, de contactverzorgende.

Deze werkvorm helpt u om in kaart te brengen wat u een prettige invulling en indeling van de dag vindt en wanneer en welke hulp u daarbij nodig heeft.

Een voorbeeld van een noodzakelijke activiteit is douchen. U kunt dan bijvoorbeeld aangeven dat u hulp nodig heeft bij het uit- en aankleden, het afdrogen en het klaar zetten van de douchestoel. Dat de ziekenverzorgende degene is die het beste kan helpen.

Deze werkvorm vraagt u om gericht een of enkele dagen stil te staan bij de vraag hoe de dag het beste verloopt. In deze periode kunt u de gewoonte ontwikkelen om direct in de agenda per kolom de gevraagde informatie te noteren.



Uw klok / hoe wilt u het liefste uw dag indelen?

Geef hier uw voorkeuren aan voor tijdstippen, als u regelmatig op dezelfde tijd hulp nodig heeft bij een activiteit of bepaalde handelingen (opstaan, verzorging, bezigheden...).

Dagdeel/Tijdstip	Gewenste bezigheden / activiteiten / handelingen	Welke hulp of zorg is nodig?	Van wie?
Ochtend			
06 - 07 uur			
07 - 08 uur			
08 - 09 uur			
09 - 10 uur			
10 - 11 uur			
11 - 12 uur			
Middag			
12 - 13 uur			
13 - 14 uur			
14 - 15 uur			
15 - 16 uur			
16 - 17 uur			
17 - 18 uur			

Dagdeel/Tijdstip	Gewenste bezigheden / activiteiten / handelingen	Welke hulp of zorg is nodig?	Van wie?
------------------	--	------------------------------	----------

Avond			
18 - 19 uur			
19 - 20 uur			
20 - 21 uur			
21 - 22 uur			
22 - 23 uur			
23 - 24 uur			

Nacht			
24 - 01 uur			
01 - 02 uur			
02 - 03 uur			
03 - 04 uur			
04 - 05 uur			
05 - 06 uur			

NOTITIES

A large rectangular area with a green border, containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.

