



Individueel zorgplan

In de palliatieve fase krijg je vaak zorg van verschillende zorgverleners op verschillende plaatsen. Het is erg belangrijk dat alle zorgverleners en je naasten precies weten wat er is afgesproken over jouw zorg, en wat jouw wensen zijn. Een individueel zorgplan kan daarbij helpen.

Individueel betekent dat het voor iedereen anders is. Jouw individuele zorgplan hoort bij jou, en is dus heel anders dan dat van een ander.

Wat is een individueel zorgplan?

Een individueel zorgplan is een tekst waarin allerlei afspraken over jouw zorg staan, zoals:

- welke palliatieve zorg je krijgt
- wat het doel van die zorg is (bijvoorbeeld pijn bestrijden)
- wie die zorg geeft

Maar dat is niet alles. In een zorgplan staat ook wat jij wil, hoe je naar het leven kijkt en wat voor jou belangrijk was/is:

- vroeger, toen je je nog goed voelde
- nu je weet dat je niet meer beter wordt
- straks, bij het afscheid nemen en sterven

Als je een zorgplan maakt, is het dus ook belangrijk om antwoorden te geven op vragen zoals:

- Wat raakt mij? (Wat maakt je boos, verdrietig, bang of blij?)
- Wat is mijn kijk op het leven? (Ben je gelovig of juist niet? Ben je spiritueel?)
- Zijn er gebruiken of rituelen die belangrijk voor me zijn? (Wil je bijvoorbeeld dat er met je gebeden wordt? Of wil je biechten?)
- Heb ik vragen over de zin van het leven? (Vraag je je bijvoorbeeld af waarom jou dit overkomt?)
- Pieker ik over bepaalde dingen? (Voel je je schuldig? Of schaam je je ergens voor? Wil je iemand vergeven, of wil je zelf iemand om vergeving vragen?)
- Wil ik nog iets belangrijks zeggen? (Misschien heb je niet alles tegen je naasten gezegd wat je eigenlijk zou willen zeggen, zoals 'Ik hou van je.' Niet iedereen kan dat even makkelijk. Maar het is wel belangrijk, voor jouzelf en je naasten.)
- Moet er nog iets gebeuren? (Is er nog iets nodig? Iets wat ervoor kan zorgen dat je meer innerlijke rust hebt?)

Als je ziekte erger wordt of als je doelen of wensen veranderen, zal je op sommige vragen misschien een ander antwoord hebben. Dan kan je zorgplan veranderen.

Heb je nog geen individueel zorgplan? Of wil je het veranderen? Praat erover met je (huis)arts en je naasten. Een goed zorgplan is belangrijk!

Vooruit kijken – proactief plannen

Je kunt alleen een goed zorgplan maken als je vooruit kijkt. Daarom is het belangrijk om proactief te plannen. Proactief betekent: vooruit denkend.

Proactief plannen betekent dat je samen met je arts, naasten en (andere) zorgverleners zo goed mogelijk in de toekomst kijkt. Je denkt bijvoorbeeld: wat zou ik het liefste willen als ik verpleegd moet worden? Daar kan je nu al over nadenken, ook al kan je nu nog goed voor jezelf zorgen.

Zo kan je alvast nadenken en praten over zaken als:

- hoe je denkt over het leven en de dood
- waar je het liefste verzorgd of verpleegd wilt worden
- waar je het liefste wilt sterven

- wat voor jou belangrijk is bij de vraag of je een behandeling wilt of niet
- hoe je denkt over reanimatie
- hoe je denkt over orgaandonatie
- hoe je denkt over euthanasie

Er zijn meer onderwerpen om over na te denken en te bespreken. Het gaat om wat jij wilt, waar jouw grenzen liggen. Het is goed om daarbij te weten dat je wensen kunnen en mogen veranderen.

Je (huis)arts kan, als jouw wensen bekend zijn, samen met jou je individuele zorgplan maken.

Ik heb geen zorgplan, wat nu?

Nog niet iedereen die in de palliatieve fase zit, krijgt een uitgebreid zorgplan. Soms is er helemaal nog geen zorgplan, maar alleen een (verpleegkundige) overdracht.

Het kan ook zijn dat er wel een zorgplan is met welke zorg je van wie krijgt, maar waar niets in staat over je wat je wilt en wat je belangrijk vindt.

Vraag dan gerust zelf om een individueel zorgplan. Praat erover met je (huis)arts.

Wie maakt het zorgplan?

Er zijn drie 'partijen' voor wie het zorgplan belangrijk is:

- jij zelf - het zorgplan draait om jou
- jouw zorgverleners, zoals artsen, verpleegkundigen, geestelijk verzorger
- jouw naasten

Daarom wordt het zorgplan door jou en je zorgverleners gemaakt, in overleg met je naasten. Het is belangrijk dat je goed met jouw naasten en zorgverleners praat, zodat ze weten wat jij wilt en nodig hebt, en daar rekening mee kunnen houden.