

Individueel zorgplan COPD

Neem dit zorgplan mee naar elk bezoek aan uw zorgverleners

Leg het zorgplan thuis op een opvallende plaats

Bespreek de inhoud met uw naasten

Inhoudsopgave van uw individueel zorgplan

1. Individueel Zorgplan COPD	blz. 3
2. Persoonlijke gegevens & gegevens zorgverleners	blz. 4
3. Tips bij het formuleren van uw doelen	blz. 6
4. Mijn persoonlijke doelen	blz. 7
5. Mijn eerste plan	blz. 8
6. Mijn tweede plan	blz. 12
7. Klachten & medicijnen	blz. 16
8. Meetwaarden & toelichting	blz. 18
9. Notitieruimte	blz. 20
10. Afspraken met zorgverleners	blz. 21
11. Websites met informatie over COPD	blz. 22
12. Ruimte voor medicatieoverzicht	blz. 23

Individueel zorgplan COPD

Dit is uw individueel zorgplan.

Hierin staat alles over uw COPD en de behandeling van uw COPD. Bijvoorbeeld:

- Welke klachten u heeft
- Waar uw behandeling uit bestaat
- Hoe u het beste met uw ziekte om kan gaan
- Wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen
- Met welke zorgverleners u te maken heeft.

Het plan is individueel. Dat wil zeggen dat het is afgestemd op uw gezondheid, wensen en behoeften.

De kern van uw zorgplan zijn **uw persoonlijke doelen**. Samen met uw zorgverlener bepaalt u wat uw doelen zijn en maakt u een plan om uw doelen te bereiken.

Lees meer over COPD: patiëntenversie van de Zorgstandaard

- Het Astma Fonds heeft een boekje gemaakt. Hierin kunt u lezen waar de zorg voor mensen met COPD uit bestaat.
- Dit boekje 'Goede zorg voor iedereen met COPD' kunt u bij het Astma Fonds bestellen. Het is de patiëntenversie van de Zorgstandaard COPD, die uw zorgverleners gebruiken.
- De informatie in dit boekje laat zien wat u kunt verwachten van de zorg en wat u zelf kunt doen om uw situatie te verbeteren.
- Het is bedoeld om zelf actief mee aan de slag te gaan.
- Uw individueel zorgplan COPD is gebaseerd op de informatie uit het boekje van het Astma Fonds.

Kijk ook op: www.astmafonds.nl (binnenkort Longfonds)

Persoonlijke gegevens

Ruimte voor etiket met persoonlijke gegevens

Andere ziekten of bijzonderheden:

Wat doet u in het dagelijks leven (werk, hobby's)?

Wat is de samenstelling van uw huishouden?

In geval van nood waarschuwen:

Tel. huisarts:

Tel. huisartsenpost:

Gegevens zorgverleners:

Noteer op deze pagina wie uw zorgverleners zijn voor uw COPD.

Bij vragen of behoefte aan advies neem ik contact op met:

Naam	
Functie	
Telefoonnummer	
Wanneer bereikbaar	

Huisarts:

Naam	
Telefoonnummer	
Wanneer bereikbaar	
Tel. nr. huisartsenpost	

Praktijkondersteuner/longverpleegkundige/assistente:

Naam	
Telefoonnummer	
Wanneer bereikbaar	

Overige zorgverleners:

Naam	
Functie	
Telefoonnummer	

Naam	
Functie	
Telefoonnummer	

Naam	
Functie	
Telefoonnummer	

Naam	
Functie	
Telefoonnummer	

Tips bij het formuleren van uw doelen:

1. Stel uw doelen vast samen met uw zorgverlener:

- Stel doelen die niet te moeilijk zijn
- Stel doelen die niet te ver weg liggen
- Probeer uw doel in te passen in uw dagelijks leven

2. Bedenk hoe u uw doel gaat bereiken:

- Waarom wilt u dit doel bereiken? Wat is uw motivatie?
- Wat gaat u veranderen?
- Wat doet u op moeilijke momenten?

3. Houd vol!

- Geef niet zomaar op
- Een terugval is normaal!
- Gun u zelf de tijd

4. Vraag steun of advies:

- Aan uw zorgverlener(s)
- Aan uw omgeving
- Aan lotgenoten of het Astma Fonds
- Aan andere organisaties die u verder kunnen helpen

5. Beloning:

- Stel uzelf een beloning in het vooruitzicht als u uw doel heeft behaald

Tip: In de patiëntenversie van de Zorgstandaard COPD staat op pag. 25/26 een voorbeeld van een uitgewerkt doel.

Mijn persoonlijke doelen

Wat wilt u bereiken? Dat is uw hoofddoel.

Kruis in onderstaande hokjes aan wat voor u nodig is om uw hoofddoel te bereiken:

- Stoppen met roken
- Inhalatiemedicatie gebruiken
- Conditie verbeteren of behouden
- Minder klachten ervaren (kortademig, slijm, hoesten)
- Een gezond gewicht bereiken
- Minder angstig zijn om benauwd te worden
- Minder neerslachtig zijn vanwege ademhalingsproblemen
- Meer kennis over COPD
- Minder last van COPD in sociale contacten of op het werk
-
-

Ga daarna aan de slag:

1. Per aangekruist onderwerp kunt u op de volgende pagina's een plan maken. Uw zorgverlener kan u hierbij helpen.
2. Noteer bovenaan op de stippellijn het onderwerp waar uw plan over gaat.
3. Stel uzelf per aangekruist onderwerp een doel. Maak dit doel zo concreet mogelijk.
4. Bepaal samen met uw zorgverlener wat nodig is om uw doel te kunnen bereiken.
5. Voer uw plan uit. Noteer bij 'evaluatiemomenten' in uw zorgplan hoe het gaat en bespreek dit met uw zorgverlener.

Mijn eerste plan

Dit plan gaat over:

Mijn doel voor dit onderwerp is?

--

Cijfer voor mijn motivatie voor dit doel (1-10)	
---	--

Cijfer voor het vertrouwen dat het mij lukt (1-10)	
--	--

Wat is nodig om dit doel te bereiken?

--

Hoe ga ik dit doel bereiken?

--

Heb ik hulpmiddelen nodig? Zo ja, welke?

--

Heb ik ondersteuning nodig? Zo ja, welke en van wie?

--

Welke afspraken maak ik met mijn zorgverleners?

--

Wanneer ga ik beginnen?

Wanneer wil ik mijn doel bereikt hebben?

Hoe controleer ik of mijn doel is bereikt?

Wat lijken mij moeilijke momenten? Wat kan ik dan doen?

Hoe vaak, wanneer en hoe (consult, telefonisch, mail etc.) heb ik met mijn zorgverlener contact over hoe het gaat?

Evaluatiemomenten/vervolgcontacten

Datum:

Hoe gaat het?	
Doel behaald of bijgesteld?	
Afspraken	
Overige notities	

Datum:

Hoe gaat het?	
Doel behaald of bijgesteld?	
Afspraken	
Overige notities	

Datum:

Hoe gaat het?	
Doel behaald of bijgesteld?	
Afspraken	
Overige notities	

Mijn tweede plan

Dit plan gaat over:

Mijn doel voor dit onderwerp is?

--

Cijfer voor mijn motivatie voor dit doel (1-10)	
Cijfer voor het vertrouwen dat het mij lukt (1-10)	

Wat is nodig om dit doel te bereiken?

--

Hoe ga ik dit doel bereiken?

--

Heb ik hulpmiddelen nodig? Zo ja, welke?

--

Heb ik ondersteuning nodig? Zo ja, welke en van wie?

--

Welke afspraken maak ik met mijn zorgverleners?

--

Wanneer ga ik beginnen?

Wanneer wil ik mijn doel bereikt hebben?

Hoe controleer ik of mijn doel is bereikt?

Wat lijken mij moeilijke momenten? Wat kan ik dan doen?

Hoe vaak, wanneer en hoe (consult, telefonisch, mail etc.) heb ik met mijn zorgverlener contact over hoe het gaat?

Evaluatiemomenten/vervolgcontacten

Datum:

Hoe gaat het?	
Doel behaald of bijgesteld?	
Afspraken	
Overige notities	

Datum:

Hoe gaat het?	
Doel behaald of bijgesteld?	
Afspraken	
Overige notities	

Datum:

Hoe gaat het?	
Doel behaald of bijgesteld?	
Afspraken	
Overige notities	

Mijn klachten

Bij COPD kunnen klachten soms plotseling verergeren. Het is belangrijk dat u weet welke klachten 'normaal' voor u zijn en dat u herkent wanneer het minder goed gaat. Bespreek dit met uw zorgverlener en vul hieronder in wat voor u normaal is.

'Ik voel me goed'

Ik ben kortademig als ik: (MRC-score)

Ik geef dagelijks slijm op: Nee Ja, kleur

Ik kan het slijm gemakkelijk ophoesten

Ik hoest regelmatig: Nee Ja

Ik kan mijn dagelijkse activiteiten uitvoeren

Ik kan helder nadenken

'Het gaat iets minder'

1 of meer van onderstaande symptomen neemt toe:

- Kortademigheid
- Meer slijm of dikker / taaier slijm
- Grijzer / groener / bruiner slijm
- Piepende ademhaling
- Hoesten
- Vermoeid en niet in staat om normale dagelijkse activiteiten uit te voeren
- Hoofdpijn of duizelig bij het wakker worden
- Moeite met concentreren / vergeetachtig

'Na 2 dagen geen verbetering'

Meer dan 2 dagen in de gele zone

- Of: Bloederig slijm
- Koorts
- Helemaal niet in staat activiteiten uit te voeren

'De situatie is bedreigend'

- Zeer kortademig, ook in rust
- Pijn op de borst
- Verward, zeer vergeetachtig of gevoel flauw te vallen
- Moeilijk wekbaar

Bron: COPD Actieplan, Jaap Trappenburg (2011)

Mijn medicijnen:

Noteer op deze pagina welke medicijnen u normaal gesproken gebruikt (groen) en welke medicijnen u extra mag nemen als het minder goed gaat (geel). Noteer ook met wie u contact op neemt in geval van nood (oranje en rood).

Mijn medicijnen	
Luchtwegverwijders	Per/dag
	Per/dag
Luchtwegverwijders met ontstekingsremmers	Per/dag
	Per/dag
Slijmoplossers	Per/dag
	Per/dag
Antibiotica/prednison	Per/dag
Zuurstof	... liter in rust ... liter bij inspanning

Welke medicijnen neem ik extra als het iets minder gaat:	
	Per/dag
	Per/dag
	Per/dag
<i>Verdeel de energie en activiteiten over de dag</i>	

Vragen of behoefte aan advies? Bel dan:

Na 2 dagen geen verbetering:
Bel uw arts voor een dringende afspraak! Bel:

De situatie is bedreigend:
Bel 112 of ga naar de spoedeisende hulp

Mijn meetwaarden:

Op deze pagina kunt u uw meetwaarden bijhouden. Hiernaast kunt u hier meer over lezen.

<i>Datum:</i>									
FEV1									
FEV1/VC									
CCQ									
MRC									
Lengte									
Gewicht									
BMI									
Looptest									

Toelichting bij de meetwaarden

FEV1, de een-seconde waarde

De hoeveelheid lucht die u met kracht in 1 seconde kunt uitblazen. De uitkomst wordt vergeleken met wat voor uw leeftijd, lengte en geslacht normaal is. Onder de 80% van normaal is verlaagd en dat zegt iets over de ernst van de luchtwegvernaauwing.

FEV1/VC

Het percentage van uw totale uitademingslucht dat u in 1 seconde met kracht kunt uitblazen. Als de waarde lager is dan 70% is er sprake van een vernauwing van de luchtwegen.

CCQ

De CCQ is een vragenlijst, die uw zorgverlener u laat invullen. Dit zegt iets over hoeveel beperkingen u ervaart in uw dagelijks leven met COPD. Hoe lager de CCQ-waarde hoe beter.

MRC

Met MRC geeft u uw kortademigheid een cijfer:

- 0 Ik heb geen last van kortademigheid
- 1 Ik word alleen kortademig bij zware inspanning'
- 2 Ik word alleen kortademig als ik me moet haasten op vlak terrein, of tegen een lichte helling oploop
- 3 Ik kan leeftijdsgenoten op vlak terrein niet volgen
- 4 Na ongeveer 100 meter lopen op vlak terrein moet ik een paar minuten stoppen om op adem te komen
- 5 Ik ben te kortademig om het huis uit te gaan, of ben kortademig tijdens het aan- of uitkleden

BMI

Een manier om uw gewicht weer te geven. Te hoog (>27) is niet goed, maar te laag (<21) ook niet.

Websites met informatie over COPD

Bent u op zoek naar meer informatie over COPD? Of zoekt u steun of advies bij het veranderen van uw leefstijl?

Neem dan eens een kijkje op deze websites:

www.astmafonds.nl (binnenkort Longfonds)

- Wat is COPD?
- Behandeling van COPD
- Leven met COPD
- Ervaringen van anderen
- Patiëntenversie Zorgstandaard COPD

www.stivoro.nl

- Over roken en hulp bij stoppen met roken

www.apotheek.nl

- Bij 'Instructiefilmpjes' vindt u een filmpje met de 'inhalatie instructie' van uw longmedicatie

www.voedingscentrum.nl

- Over gezonde voeding

www.beweegmaatje.nl

- Hier vindt u anderen om mee te bewegen of sporten

Ruimte voor medicatieoverzicht

Uw zorgverlener kan voor u een overzicht van uw medicatie uitdraaien. U kunt dit overzicht aan deze pagina **vast nieten**.

Noteer hier aandachtspunten voor gebruik van uw medicatie :



Individueel Zorgplan COPD, versie augustus 2011

© Coöperatie ROH NW-Utrecht & Vilans, kenniscentrum voor langdurende zorg

