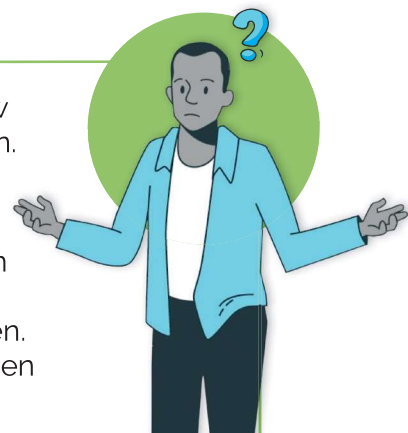


Zorg en ondersteuning op basis van mijn levensdoelen

Wat is doelgerichte zorg?

Doelgerichte zorg is zorg die vertrekt vanuit wat **jij belangrijk vindt** in jouw leven, de dingen die jou **energie geven** of die je graag zelf wil blijven doen. Dit zijn dan **jouw doelen**. Jij geeft zelf richting aan jouw zorg en ondersteuning samen met alle betrokken zorgaanbieders.

Bij doelgerichte zorg weten zorgaanbieders wat jouw doelen zijn en zetten ze deze **persoonlijke levensdoelen centraal** wanneer ze samen met jou, **jouw zorg** (vb. medicatie) en **ondersteuning** (vb. psychosociaal) organiseren. Doelgerichte zorg heeft ook aandacht voor wat er leeft in jouw omgeving en belangrijke personen rondom jou.



Waarom doelgerichte zorg?

Heel wat zorgaanbieders staan in voor de goede zorg en ondersteuning van hun zorgvragers. Zij willen natuurlijk graag dat iedereen zo gezond mogelijk is en blijft. Al is die **focus op jouw gezondheidsprobleem** en ondersteuningsnood niet altijd even gemakkelijk te combineren met jouw wensen als zorgvrager. Daarom plaatst doelgerichte zorg **jouw wensen, noden en doelen** in het middelpunt van jouw zorg en ondersteuning. Zeker wanneer **jouw zorg complexer wordt**, zijn jouw wensen en doelen ook heel belangrijk.



“Een goede dag is voor mij een dag waarop ik niet te veel pijn heb, zodat ik met mijn vrouw een lange fietstocht kan maken om dan achteraf nog samen lekker te koken.”

Bij het formuleren van de doelstellingen is het belangrijk om stil te staan bij plezierige activiteiten of het hebben van een goede dag.

Wat is voor jou een goede dag die energie geeft?

Jouw zorg en ondersteuning organiseren met doelgerichte zorg

Hoe begin ik als zorgvrager met doelgerichte zorg?

Allereerst zal het belangrijk zijn dat je stilstaat bij **belangrijke activiteiten, waarden en doelen**. Dat kunnen verschillende zaken zijn: iets groot of net iets heel klein, iets wat je alleen doet of iets wat je met anderen doet, iets dat je nu wil doen of in de toekomst graag wil doen, ...

Het is belangrijk dat de betrokken zorgaanbieders in jouw zorg ook weten **wat jij momenteel belangrijk vindt**. Dit kan jouw psycholoog, maatschappelijk werker, ergotherapeut, kinesist, verpleegkundige, diëtist, huisarts, ... zijn. Daarom is het belangrijk dat je eens met hen in gesprek gaat over **wat jij graag wil bereiken**. Zo kunnen jouw zorgaanbieders zich samen beter afstemmen op jouw wensen.

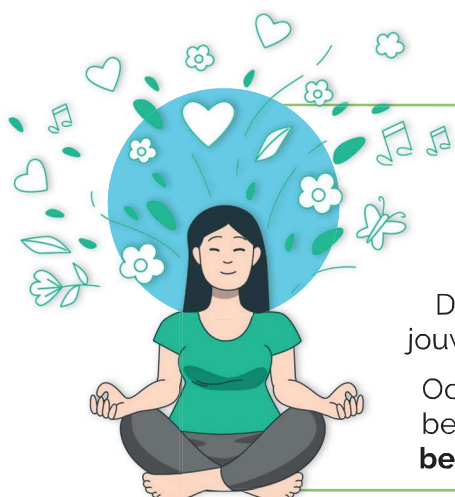


Welke voordelen heeft doelgerichte zorg voor mij?

Het grootste voordeel is dat je zelf in het **middelpunt** staat van jouw zorg en ondersteuning. Op basis van de doelen die jij wil bereiken, wordt een **zorgplan** uitgewerkt. Jouw doelen zorgen voor **richting** in jouw zorg en ondersteuning. Jij kan zelf **bijsturen** wanneer nodig.

Doelgerichte zorg wil ook er voor zorgen dat **je gehoord wordt** in jouw zorgplan en dat je **inspraak krijgt** in de gemaakte keuzes.

Ook voor jouw zorgteam heeft het voordelen, zo weten zij wat jij belangrijk vindt en waar jij graag naar toe wil werken. Zo worden de **beslissingen samen met jou genomen**.



“Ik wil graag kunnen afspreken met vrienden, het zorgt er voor dat ik even mijn gedachten kan verzetten en eens goed kan lachen. Dat ontspant me.

Welke activiteiten vind jij fijn om uit te voeren en welke betekenis hebben ze voor jou?

Handvaten voor doelgerichte zorg

Hoe ga ik aan de slag met doelgerichte zorg?

De doelen en wensen die jij hebt zijn het belangrijkste element van doelgerichte zorg. Daarom zijn er verschillende **hulpmiddelen** die jou kunnen helpen in het helder krijgen van jouw doelen.



Welke hulpmiddelen zijn er beschikbaar die mij kunnen ondersteunen?

DOELZOEKER

helpt in kaart brengen wat belangrijk is in jouw leven. Het helpt jou doelen formuleren en concreet maken. Het vormt een leidraad in gesprek met anderen om regie te nemen over je leven en zorg. Je kan Doelzoeker ook online aanvragen.

POSITIEVE GEZONDHEID

gaat in gesprek via het Spinnenweb met iemand die je vertrouwt over wat er al goed gaat, wat minder goed en waar je zelf graag verandering in wil brengen. Zo kan je zelf regie nemen over wat belangrijk is voor jouw gezondheid en welzijn.

DE SAMENSpraakFICHE

is een leidraad voor een doelgericht overleg. Je kan hem alleen gebruiken, met een mantelzorgverlener of zorgaanbieder. De samenspraakfiche maakt het mogelijk om iedereen zijn verwachtingen te horen binnen jouw zorg en welzijn.

CLEVER

vertrekt vanuit betekenisvolle activiteiten. Het is een gespreksinstrument dat je samen met een zorgaanbieder kan gebruiken zodat jij jouw levensdoelen kan verwoorden en regie kan uitoefenen over jouw zorgplanning.

ZORG-ESPERANTO

is een sjabloon dat je kan invullen zodat er heldere en duidelijke afspraken kunnen worden gemaakt met jou en de verschillende zorgaanbidders waarmee je samenwerkt.

HET 4-BOLLEN MODEL

helpt jouw verhaal op een gestructureerde wijze in kaart te brengen aan de hand van vier domeinen: gezondheid, je eigen manier, activiteiten en je omgeving. Vanuit een gesprek rond deze domeinen kan jij met jouw hulpverlener samen tot haalbare doelen en acties komen.

“*Samen met mijn huisarts in gesprek gaan via zo'n hulpmiddel deed me reflecteren over mijn verleden maar liet me ook naar de toekomst kijken en welke prioriteiten ik daar kan leggen.*”

Met wie zou jij graag een gesprek hebben over jouw persoonlijke levensdoelen?

Over welk(e) hulpmiddel(en) wil jij graag meer te weten komen?