

Voorbeeldzorgplan Depressie



Voorbeeldzorgplannen

Dit voorbeeldzorgplan is met nadruk een *voorbeeldzorgplan* en geen *standaardzorgplan*.

Verpleegkundigen en verzorgenden kunnen het plan als hulpmiddel gebruiken bij het assessment en bij de uitvoering van de zorg. Met dit plan maak je een plan op maat voor een individuele cliënt.

Dit betekent dat je bewust kiest wat wel of niet van toepassing is. Het voorbeeldzorgplan combineert de Omaha-systematiek met inhoudelijke landelijke richtlijnen en expertise uit het veld. Naast gebied-soort actie-actievlak staan in de specificatie puntsgewijs de relevante onderdelen van deze landelijke richtlijnen. Zo gebruik je als zorgmedewerker niet alleen de Omaha-systematiek, maar neem je ook op een eenvoudige en snelle manier kennis van de actuele standaarden en toets je je individuele zorgplan met het voorbeeldzorgplan en de actuele kennis.

Werkwijze

Het voorbeeldzorgplan omvat alle mogelijke aandachtsgebieden met alle mogelijke interventies. Dit zijn er dus veel. Het is uitdrukkelijk niet de bedoeling dat alle aandachtsvelden en interventies worden overgenomen in een individueel zorgplan. Per onderdeel kijkt de zorgmedewerker wat wel en niet past bij de eigen cliënt in zijn context. Ook kan de zorgmedewerker de specificaties aanpassen voor het op maat maken van het plan. Omaha zorgt voor eenheid van taal en het gebruik van voorbeeldzorgplannen stimuleert dit nog verder. Maar geen cliënt is hetzelfde, dus het blijft zaak dat verpleegkundigen en verzorgenden goed kijken naar de cliënt en blijven nadenken over de zorg. Het voorbeeldzorgplan kan daarbij dienen als ondersteuning, niet om te sturen.

Er zijn voorbeeldzorgplannen beschikbaar van ruim 20 veelvoorkomende onderwerpen in de VVT. We hebben ze gemaakt met (wijk)verpleegkundigen van Allertzorg, Amstelring, Buurtzorg, Marente, Surplus, Thebe, Zorgaccent en Zorgbalans. De voorbeeldzorgplannen zijn alleen beschikbaar voor leden van de stichting Omaha System Support en te downloaden via het ledendeel op **www.omahasystem.nl**.

Voorbeeldzorgplan Depressie

Gebied	Soort actie	Actievlak	Specificatie
Omgevingsdomein			
<i>Inkomen/financiën</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Financiën	Adviseren bij: <ul style="list-style-type: none"> • Mogelijke teruggang in inkomen, m.n. bij jonge, nog werkende cliënten
<i>Inkomen/financiën</i>	MB Monitoren / Bewaken	Financiën	Signaleren: <ul style="list-style-type: none"> • Problemen met boekhouding • Problemen met budgetteren/financiën
<i>Inkomen/financiën</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Werk	Adviseren bij: <ul style="list-style-type: none"> • Problemen bij re-integratie: vermoeidheid, depressieve klachten • (Stimuleren) contact bedrijfsarts en werkgever
<i>Inkomen/financiën</i>	CM Case-managen	Zorg door psycholoog/maatschappelijk werk	Verwijzen naar maatschappelijk werk
<i>Omgevingshygiëne</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Huishouding	Stimuleren en begeleiden bij zorg voor een schone leefomgeving: <ul style="list-style-type: none"> • Werkplanning/schema opstellen. • Concrete opdrachten geven
<i>Omgevingshygiëne</i>	CM Case-managen	Huishouding	Bij ernstige verwaarlozing inschakelen van hulp op het vlak van schoonmaakwerkzaamheden. Denk aan huishoudelijke hulp via Wmo of GGD
<i>Omgevingshygiëne</i>	MB Monitoren / Bewaken	Huishouding	Monitoren schone/vervuilde woning
<i>Omgevingshygiëne</i>	MB Monitoren / Bewaken	Omgeving	Overlast door cliënt Eventueel inschakelen andere zorgverleners (onder andere meldpunt Overlast)

<i>Gebied</i>	<i>Soort actie</i>	<i>Actievlak</i>	<i>Specificatie</i>
Psychosociaal domein			
<i>Geestelijke gezondheid</i>	CM Case-managen	Continuïteit van zorg	Samenwerking met/verwijzen naar andere disciplines onder andere: arts, psycholoog, psychiater, maatschappelijk werk
<i>Geestelijke gezondheid</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Copingsvaardigheden	Begeleiden bij verwerking van de ziekte en de gevolgen van de depressie. Houd daarbij rekening met culturele aspecten.
<i>Geestelijke gezondheid</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Geestelijke zorg	Adviseren: <ul style="list-style-type: none"> • Zowel bij lichte, matige als ernstige depressie: psycho-educatie (uitleg over de stoornis, diagnostiek, behandeling en aanpak) • Advies over dagstructurering Stimuleren: <ul style="list-style-type: none"> • Aanbevolen therapie te volgen: bibliotherapie (zelfhulpboeken), zelfhulp, e-health, runningtherapie, psychotherapie, medicatie • Activiteiten en dagbesteding Ondersteuning autonomie en zelfmanagement
<i>Geestelijke gezondheid</i>	MB Monitoren / Bewaken	Signalen/symptomen-mentaal/emotioneel	Monitoren: <ul style="list-style-type: none"> • Vitale kenmerken van depressie: triestheid, wanhoop, verminderde eigenwaarde, verlies van interesse, zelfzorgtekort • Eventueel screeningsinstrument gebruiken • Terugval: als iemand uit het dal omhoog komt is er verhoogde kans op suïcidaliteit; actief volgen van de cliënt Observeren stemmings- of gevoelswisselingen, uitspraken die wijzen op negatieve gedachten of (vorm van) problematisch gedrag
<i>Geestelijke gezondheid</i>	CM Case-managen	Zorg door psycholoog/maatschappelijk werk	Adviseren cliënt dagboek bij te houden Verwijzen naar arts/psycholoog

<i>Mantelzorg/zorg voor kind of huisgenoot</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Copingsvaardigheden	Begeleiden mantelzorg: <ul style="list-style-type: none"> • Uitleg geven over: ziektebeeld, stressvermindering, belang van eigen tijd en grenzen • Stimuleren om eigen activiteiten en contacten te onderhouden
<i>Mantelzorg/zorg voor kind of huisgenoot</i>	MB Monitoren / Bewaken	Signalen/symptomen-mentaal/emotioneel	Monitoren tekenen van overbelasting
<i>Mantelzorg/zorg voor kind of huisgenoot</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Stimulering/opvoeding	Mantelzorger uitleg geven over het belang van: <ul style="list-style-type: none"> • Stimuleren van de cliënt tot dagstructuur • Activiteitenplanning • Activeren tot gezonde levensstijl
<i>Rolverandering</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Copingsvaardigheden	Begeleiden in het omgaan met rolverandering. Rolverandering kan oorzaak en/of gevolg zijn van de depressie.
<i>Rolverandering</i>	MB Monitoren / Bewaken	Signalen/symptomen-mentaal/emotioneel	Monitoren en bewaken: <ul style="list-style-type: none"> • Acceptatieproces • Of cliënt kan omgaan met de rolverandering op fysiek, mentaal, sociaal en maatschappelijk gebied
<i>Sociaal contact</i>	MB Monitoren / Bewaken	Signalen/symptomen-mentaal/emotioneel	Monitoren van eenzaamheid en sociaal isolement
<i>Sociaal contact</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Supportgroep	Cliënt stimuleren: <ul style="list-style-type: none"> • Contact te zoeken met lotgenoten • Bestaande contacten te onderhouden • Netwerk op te bouwen
<i>Sociaal contact</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Werk	Adviseren over: <ul style="list-style-type: none"> • Belang van contact onderhouden met collega's, werkgever, bedrijfsarts • Belang van dagelijks ritme en routines

<i>Gebied</i>	<i>Soort actie</i>	<i>Actievlak</i>	<i>Specificatie</i>
Fysiologisch domein			
<i>Cognitie</i>	MB Monitoren / Bewaken	Signalen/symptomen- mentaal/emotioneel	Monitoren: <ul style="list-style-type: none"> • Onderliggende cognitieve problemen zoals geheugenproblemen, verwardheid
<i>Darmfunctie</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Darmzorg	Advies geven over: <ul style="list-style-type: none"> • Relatie ziektebeeld en verandering van stoelgang/obstipatie: zowel medicatie als angst/spanning kunnen verstoring van stoelgang geven • Gezonde voeding, beweging en voldoende drinken
<i>Darmfunctie</i>	MB Monitoren / Bewaken	Signalen/symptomen-fysiek	Monitoren: <ul style="list-style-type: none"> • Stoelgang • Obstipatie Eventueel bijhouden defecatielijst
<i>Postnataal</i>	MB Monitoren / Bewaken	Signalen/symptomen- mentaal/emotioneel	Monitoren en bewaken van depressieve klachten of emotionele onevenwichtigheid die langer dan 4 weken aanhoudt: <ul style="list-style-type: none"> • Neerslachtigheid • Vermoeidheid • Afwijkend slaappatroon • Ander eetpatroon • Desinteresse voor de baby • Prikkelbaar • Machteloosheid • Piekeren • Weinig zelfvertrouwen
<i>Postnataal</i>	CM Case-managen	Zorg door arts/specialist	Klachten van (mogelijke) depressie melden bij arts of verloskundige of op consultatiebureau

<i>Gebied</i>	<i>Soort actie</i>	<i>Actievlak</i>	<i>Specificatie</i>
Gezondheids- gerelateerd gedragsdomein			
<i>Fysieke activiteit</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Oefening en beweging	Adviseren en stimuleren: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegingsroutines inbouwen • Sport, runningtherapie, bewegen in de buitenlucht
<i>Fysieke activiteit</i>	CM Case-managen	Supportgroep	Doorverwijzen naar sportgroep/coach
<i>Medicatie</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Discipline	Stimuleren: <ul style="list-style-type: none"> • Therapietrouw
<i>Medicatie</i>	CM Case-managen	Medicatie coördinatie/bestelling	Coördinatie voorschrijvers en leveranciers Medicatie bestellen
<i>Medicatie</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Medicatie werking en bijwerkingen	Uitleg aan cliënt en mantelzorg over: <ul style="list-style-type: none"> • Belang van medicatie • Belang van juiste inname • Inwerkfase • Gevaren van acuut stoppen • Bijwerkingen van medicatie: sufheid (let op gevolgen voor rijvaardigheid), slaperigheid, emotionele vervlakking, tijdelijke angst en onrust
<i>Medicatie</i>	MB Monitoren / Bewaken	Medicatie werking en bijwerkingen	Monitoren en bewaken: <ul style="list-style-type: none"> • Medicijngebruik • Werking en bijwerkingen van medicatie
<i>Medicatie</i>	B Behandelen en procedures toepassen	Medicatie-toediening	Toedienen van medicatie volgens voorschrift en medicatie-toedienlijst

<i>Persoonlijke zorg</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Persoonlijke hygiëne	Stimuleren tot zelfzorg
<i>Persoonlijke zorg</i>	MB Monitoren / Bewaken	Persoonlijke hygiëne	Monitoren van: <ul style="list-style-type: none"> • Lichaamsverzorging • Staat van de kleding
<i>Slaap en rustpatronen</i>	CM Case-managen	Medicatioediening	Bij verstoring van slaap-/rustpatroon doorverwijzen naar arts of specialist voor eventuele slaapmedicatie
<i>Slaap en rustpatronen</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Ontspannings-/ademhalingstechnieken	Adviseren over (nut van) ontspanningsoefeningen
<i>Slaap en rustpatronen</i>	AIB Adviseren / Instrueren / Begeleiden	Rust/slaap	Zorg voor regelmaat en gezond dag-/nachtritme
<i>Slaap en rustpatronen</i>	MB Monitoren / Bewaken	Rust/slaap	Monitoren van slapeloosheid of overmatig slapen
<i>Voeding</i>	MB Monitoren / Bewaken	Signalen/symptomen-fysiek	Monitoren: <ul style="list-style-type: none"> • Verminderde eetlust o.a door vertraagde lichaamsfuncties • Voedingsproblemen door verminderde peristaltiek van het spijsverteringskanaal, droge mond en obstipatie onder andere door psychofarmaca • Gewicht • Ernst van de depressie kan per moment van de dag verschillen: eet-/drinkpatroon daarop aanpassen

Richtlijnen:

[Multidisciplinaire Richtlijn depressie, 2013](#)

[NHG-standaard Depressie, samenvattingskaart, 2019](#)