# Persoonlijk ontwikkelingsplan EFLP1

Naam: Laura Hilbers Opleiding: Fysiotherapie
Adres: Meibergdreef 478 Studiejaar: Hoofdfase 1, 2015/2016
Postcode: 1105 AX Klas: F211
E-mail: laurahilbers@gmail.com Studieloopbaanbegeleider: A. van Hout-Heinen
Mobiel: 0646773726

## SWOT-analyse

Strengths, Wat zijn jouw sterke punten?Mijn sterke punt is dat ik de discipline heb om hard te werken. Het zorgt ervoor dat ik goed mee doe in de lessen, omdat ik op de hoogte ben van de stof. Het blijft dan ook beter hangen.

Weakness, Wat zijn jouw zwakke punten?
Mijn zwakke punt is dat ik onzeker ben over mijn praktisch handelen. Ik ben bang de mist in te gaan en daardoor klap ik dicht.

Opportunities, Welke kansen/mogelijkheden zijn er voor jou?Mijn kans is dat ik meer vertrouwen heb in mezelf, waardoor ik met meer zekerheid kan handelen. Dit komt ook beter over naar de patiënt.

Threats, Welke bedreigingen bestaan er/dienen zich aan?Mijn bedreiging is dat ik patiënten niet optimaal kan behandelen, doordat ik niet goed weet wat ik op dat moment moet doen.

## De competenties

Hieronder staan verschillende competenties uitgewerkt, die op dit moment van belang zijn voor mijn persoonlijke ontwikkeling. Hierbij verklaar ik per competentie wat ik behoor te weten en kunnen, wat ik op dit moment kan, wat ik wil kunnen en wat ik nodig ga hebben om dat punt te bereiken.

### 1. Fysiotherapeutisch handelen

Wat behoor ik te weten/kunnen?Het fysiotherapeutisch handelen moet naar het niveau van een beginnend fysiotherapeut worden gebracht. Ik moet daarbij ook weten te handelen bij gecompliceerdere patiënten, eventueel met multipele aandoeningen en complicaties.

#### Wat kan ik?

* Screening
Ik kan het screeningsproces uitleggen, het belang uiteenzetten en toepassen bij een casus. *Bewijs:* D&T 5, hierin kwam naar voren dat de screening op een goed niveau is uitgevoerd.
* Diagnose
Ik kan fysiotherapeutische diagnoses stellen ten aanzien van de onderste extremiteit, hart- vaat- en longaandoeningen, bovenste extremiteit, wervelkolom en niet-aangeboren hersenletsel.
*Bewijs:* D&T 1 t/m 6, Skills toetsen FLP 1 t/m 4, Arthrokinematica tentamen
* Behandelen
Ik kan behandeldoelstellingen opstellen ten aanzien van de onderste extremiteit, hart- vaat- en longaandoeningen, bovenste extremiteit, wervelkolom en niet-aangeboren hersenletsel.
*Bewijs:* D&T 1 t/m 6, Skills toetsen FLP 1 t/m 4, Werkplaats tentamen, Arthrokinematica tentamen

Wat wil ik kunnen?Afgelopen FLP’s is dit de competentie waaraan ik het meeste heb gewerkt. Toch zijn er een aantal punten waarin ik nog wil groeien. Ik zou vaker een screening willen doen en deze op een vlotte maar volledige manier uitvoeren. Ook zou ik, betreft het stellen van een fysiotherapeutische diagnose, in mijn stage meer willen leren denken vanuit beweegketens. Tot slot wil ik na mijn stage meer creativiteit hebben met betrekking tot oefentherapie.

Wat heb ik daarvoor nodig?
Om de groei met betrekking tot het screenen te kunnen maken, moet ik meer kennis hebben van de rode vlaggen en de eventueel onderliggende pathologieën. Ook moet ik meer oefenen met medestudenten met het uitvoeren van een screening. Voor de oefentherapie is het vooral belangrijk dat ik meer kennis heb van de anatomie, van de oefenparameters en van oefenmateriaal. Daarnaast moet ik vaker oefeningen bedenken en ze direct praktisch uitvoeren met een medestudent. Het is misschien handig als ik voor mezelf aantekeningen maak met wat ideeën erin, zodat ik die goed kan onthouden en terughalen als dat nodig is.

### 2. Communiceren

Wat behoor ik te weten/kunnen?De communicatie moet helder, transparant, effectief en efficiënt zijn naar en met de patiënt. Het gaat daarbij om zowel verbale als non-verbale communicatie. De student moet daarbij rekening houden met de kennis van de patiënt en zich aansluiten bij de patiënt.

Wat kan ik?Ik kan over het algemeen goed samenvatten, luisteren en contact maken. Ik praat rustig en pas mijn taal aan aan de patiënt. In de anamnese stel ik zoveel mogelijk open vragen, om zoveel mogelijk uit de patiënt te halen. Ik houd rekening met het begrip van de patiënt, door te vragen of hij het begrijpt en door te letten op zijn gezichtsuitdrukking.
*Bewijs:* D&T 1, de anamnese kwam als sterk punt naar voren
 WVO 1, de communicatie kwam als sterk punt naar voren
 D&T 7, veel informatie in korte tijd verkregen

Wat wil ik kunnen?Ik wil adequaat kunnen reageren wanneer een patiënt mij een emotioneel verhaal verteld. Hier heb ik nog niet echt mee te maken gehad. Ook heb ik nog niet veel geoefend met het adequaat verslag doen over een patiënt.

Wat heb ik daarvoor nodig?
Tijdens mijn stage verwacht ik dit wel tegen te komen. Ik wil zien hoe mijn begeleider daar op dat moment op reageert. Zelf oefen ik dit in het dagelijks leven wanneer ik in gesprek ben met naasten. Het opstellen van een adequaat verslag over een patiënt ga ik leren door patiënten te beschrijven voor mijn stageverslag.

### 3. Maatschappelijk handelen

Wat behoor ik te weten/kunnen?Ik behoor te denken aan zowel de patiënt als de volksgezondheid. Ik herken de determinanten van ziekte en gezondheid. Ik handel volgens wettelijke bepalingen en beroepscodes en ik zal optreden bij negatieve effecten van hulpverlening.

Wat kan ik?
Eerder heb ik het mantelzorg project volbracht en heb ik vrijwilligerswerk gedaan. Hierbij heb ik me bezig gehouden met het helpen van achtergestelde bevolkingsgroepen en heb ik daarbij bijgedragen aan een betere maatschappij.
*Bewijs:* Mantelzorg
 Profilering semester 2

Wat wil ik kunnen?Ik wil nog vaker denken aan de belangen van de maatschappij, in plaats van het individu.

Wat heb ik daarvoor nodig?Hiervoor moet ik ervaren dat de maatschappij een grote invloed heeft op de individuen. Dit hoop ik te gaan zien tijdens EFLP1.

### 4. Professioneel handelen

Wat behoor ik te weten/kunnen?Ik behoor verantwoordelijkheid te nemen voor mijn handelen, me toetsbaar op te stellen, respect te tonen en de balans te bewaren tussen de persoonlijke en professionele rollen. Daarnaast ben ik een professionele hulpverlener in de relatie met de patiënt en in interprofessionele relaties. Ik houd daarbij rekening met de ethische normen van het beroep.

Wat kan ik?Ik kan verantwoordelijkheid nemen voor mijn handelen en respect tonen naar medestudenten, docenten, collega’s en patiënten. Bij mantelzorg heb ik duidelijke grenzen aangegeven tot wat mijn rol als vrijwilliger was. Wat ik niet eerder heb meegemaakt is een situatie met een patiënt, waarbij het lastig is om professioneel te blijven handelen.
*Bewijs:* Feedback MW FLP 7
 Feedback WVO I
 Feedback mantelzorg

Wat wil ik kunnen?Wanneer zich een lastige situatie voordoet met een patiënt, wil ik professioneel blijven handelen.

Wat heb ik daarvoor nodig?Dit hoop ik te kunnen ontwikkelen tijdens EFLP1.

### 5. Organiseren

Wat behoor ik te weten/kunnen?Ik behoor te functioneren als manager van mijn eigen werkzaamheden en kan doelen en prioriteiten stellen. Daarnaast moet ik doeltreffend en doelmatig kunnen samenwerken in interprofessionele netwerken en gezondheidsorganisaties.

#### Wat kan ik?

Ik heb altijd goed op een rijtje wat er allemaal moet gebeuren en werk dat goed af. Daardoor ben ik op schema en kan ik goed meedoen in de lessen. Tijdens FLP 2 heb ik aan eerstejaars BGLSK-lessen gegeven en georganiseerd met een medestudent, wat erg goed is verlopen. Ook heb ik met andere disciplines samengewerkt tijdens het excellentieprogramma en hebben we interprofessioneel vergaderingen en een presentatie georganiseerd.
*Bewijs:* Leiderschap MW FLP 4
 Voorzitterschap MW FLP 6
 Feedback BGLSK FLP 2
 Deelname excellentieprogramma FLP 3

Wat wil ik kunnen?Tijdens MW in FLP 6 kwam ik erachter dat ik het moeilijk vind om enerzijds een goedlopende vergadering te organiseren en anderzijds deel te nemen aan de vergadering. Ik wil dit beter kunnen combineren. Het organiseren wil ik ook kunnen wanneer het gaat om een samenwerking met andere disciplines en in gezondheidsorganisaties.

Wat heb ik daarvoor nodig?Ik ga meer oefenen met het zijn van voorzitter tijdens komende vergaderingen. Daarnaast wil ik tijdens EFLP 1 voor de eerste keer ervaren om een samenwerking te organiseren

### 6. Kennis delen en wetenschap beoefenen

Wat behoor ik te weten/kunnen?De student behoort te weten wat wetenschappelijke artikelen van kwaliteit zijn en kan deze gebruiken en interpreteren. Daarnaast kan de kennis worden gedeeld met anderen. Hij bevordert de kennis van de patiënt en zijn omgeving en draagt bij aan wetenschappelijk onderzoek. Daarbij stelt hij een persoonlijk ontwikkelingsplan op en voert deze uit.

Wat kan ik?Ik kan de kwaliteit van het wetenschappelijk artikel beoordelen, ik ken de gebruikte termen in onderzoeken en ken de verschillende vormen van onderzoeken. Ook kan ik een literatuurstudie schrijven. Daarnaast kan ik mijn kennis delen met collega’s en kennis overbrengen aan patiënten. Tot slot kan ik persoonlijke ontwikkelingsplannen opstellen.
*Bewijs:* Gebruik van richtlijnen bij MW/IF
 Literatuurstudie en feedback MW FLP 7
 Feedback van BGLSK FLP2
 Werkplaats FLP 7, uitleg naar patiënt was sterk punt

Wat wil ik kunnen?Het persoonlijk ontwikkelingsplan wil ik meer betrekken tijdens de stage, zodat ik het ook daadwerkelijk uitvoer en dus zo efficiënt mogelijk kan groeien in de competenties. Ook wil ik in de toekomst meer werken met wetenschappelijk onderzoek, zodat ik keuzes nog beter kan onderbouwen.

Wat heb ik daarvoor nodig?Ik zal aan het eind van iedere week kort evalueren of ik al leerdoelen uit mijn ontwikkelingsplan heb bereikt. Ook zal ik, als ik tijdens mijn stage merk dat ik niet voldoende kennis ergens van heb, dit direct opzoeken in de literatuur.

## 7. Samenwerken

Wat behoor ik te weten/kunnen?De samenwerking verloopt op een soepele manier. Er is goede communicatie en ik weet hoe ik anderen in hun waarden laat en hoe je samen tot een goed eindproduct komt. Daarnaast moet er een goede samenwerking zijn met zorgverzekeraars en andere maatschappelijke- en overheidsinstanties.

Wat kan ik?Ik doe altijd mijn best om zo goed mogelijk samen te werken met collega’s. Uit feedback is gebleken dat degene waar ik mee samenwerk mijn kritische blik prettig vinden en de communicatie met mij prettig vinden.
*Bewijs:* FeedbackMW FLP 5 en 6, hieruit bleek dat het prettig was om met mij samen te werken
 Feedback MW FLP 7, hieruit bleek dat anderen mijn kritische blik prettig vinden

Wat wil ik kunnen?Ik wil mijn perfectionisme meer los kunnen laten, waardoor ik anderen meer een kans geef om hun creativiteit te uiten. Uit feedback is namelijk gebleken dat sommige het gevoel hebben dat ik hun mening onderdruk, wat uiteraard niet mijn bedoeling is. Dit komt dan doordat ik ervan overtuigd ben dat een andere manier beter is. Dit is een zwak punt, omdat ik anderen niet wil beledigen, vooral niet als zij hun best hebben gedaan. Ook op het gebied van samenwerken met zorgverzekeraars e.d. moet ik me nog ontwikkelen.

Wat heb ik daarvoor nodig?Om dat te kunnen bereiken moet ik me er bewust van zijn en moet ik het afremmen. Door mezelf meer grenzen op te leggen, geef ik anderen meer een kans in het uiten van hun mening. Het samenwerken met andere bedrijven en instellingen ga ik voor het eerst ontwikkelen tijdens de stage.