# Persoonlijk ontwikkelingsplan FLP6

Naam: Laura Hilbers Opleiding: Fysiotherapie
Adres: Romerkerkweg 2H, Beverwijk Studiejaar: Hoofdfase 1, 2015/2016
Postcode: 1942 EZ 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 perfectionistisch kan zijn, wat in samenwerkingsverband op een onaardige manier kan overkomen.

**Opportunities, Welke kansen/mogelijkheden zijn er voor jou?**Mijn kans is dat ik het perfectionisme loslaat, waardoor ik beter kan samenwerken. Ik moet een ander meer de kans geven ook zijn/haar taak te kunnen volbrengen.

**Threats, Welke bedreigingen bestaan er/dienen zich aan?**Mijn bedreiging is dat anderen het niet prettig vinden om met mij samen te werken, omdat ze het gevoel hebben dat ik ze geen kans geef.

## 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. Ik heb nog wel de behoefte om er meer mee te oefenen, met name om te bepalen of er rode vlaggen zijn of niet. *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 en wervelkolom.
*Bewijs:* D&T 1 t/m 5, Skills toetsen FLP 1 t/m 5
* Behandelen
Ik kan behandeldoelstellingen opstellen ten aanzien van de onderste extremiteit, hart- vaat- en longaandoeningen, bovenste extremiteit en wervelkolom. Ik vind het nog wel moeilijk om oefeningen te bedenken bij oefentherapie, die ook erg variërend zijn.
*Bewijs:* D&T 1, CVT 1, CVT 2, MW semester 1

**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 wil beter een afkapping kunnen maken wanneer er sprake zijn van rode vlaggen en wanneer niet. Ook wil ik, bij het onderdeel oefentherapie van behandelingen, meer inspiratie hebben voor oefeningen.

**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.

## 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. Daarentegen moet ik werken aan de communicatie wanneer ik patiënt wil informeren en adviseren in de behandeling. Ik ben geneigd alsmaar te vertellen, zonder de patiënt tussendoor te vragen of hij het begrijpt en dergelijken.
*Bewijs:* D&T 1, de anamnese kwam als sterk punt naar voren
 WVO 1, de communicatie kwam als sterk punt naar voren
 D&T 5, in de feedback staat: ‘informeren is meer dan een waterval van’.

**Wat wil ik kunnen?**Wanneer ik in de behandeling de patiënt ga informeren over de aandoening, wil ik meer kunnen achterhalen of de patiënt het begrijpt en of hij het kan toepassen. Ook zou ik willen dat ik op een adequate manier kan reageren, wanneer een patiënt mij een emotioneel verhaal verteld.

**Wat heb ik daarvoor nodig?**Het informeren moet ik meer gaan oefenen. Dit ga ik doen met medestudenten. Ook kan ik het toepassen in het dagelijks leven, als ik iemand hulp aan mij vraagt en ik degene ga informeren of adviseren. Ik ga ook oefenen met het tonen van empathie en adequaat reageren wanneer iemand mij een emotioneel verhaal verteld. Dit ga ik doen met een medestudent, die zich een casus inbeeldt.

## 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.

**Wat kan ik?**Ik kan goed communiceren met andere groepsleden. Ik ben geneigd om de leiding te nemen, zodat alles (naar mijn mening) goed en efficiënt verloopt. Wat ik zelf soms ervaar, is dat ik niet snel tevreden ben over het werk dat anderen hebben geleverd. Dit is een zwak punt, omdat ik anderen niet wil beledigen, vooral niet als zij hun best hebben gedaan. Uit feedback is gebleken dat degene waar ik mee samenwerk mijn kritische blik prettig vinden, maar dat ik op een gegeven moment wel tevreden moet zijn met het resultaat en niet steeds de lat hoger moet leggen. Ook hadden sommigen het gevoel dat ze geen kans kregen als ik met ze samenwerkte, omdat ik dan het grootste deel van het werk al had gedaan.
*Bewijs:* FeedbackMW semester 1, hieruit bleek dat het prettig was om met mij samen te werken
 Feedback MW FLP 5, hieruit bleek dat ik anderen meer een kans moet geven

**Wat wil ik kunnen?**Ik wil mijn perfectionisme kunnen loslaten, waardoor ik anderen meer een kans zal geven en het werk van anderen meer zal waarderen.

**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 volbrengen van hun deel.

## 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.

**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. Waar ik in wil groeien, is het delen van kennis met anderen. Dit heb ik nog niet veel gedaan.
*Bewijs:* Gebruik van richtlijnen bij MW/IF, gebruik van wetenschappelijke literatuur bij MW.

**Wat wil ik kunnen?**Ik wil mijn kennis goed en duidelijk overbrengen naar anderen.

**Wat heb ik daarvoor nodig?**Om mijn kennis te delen, ga ik in FLP 6 BGLSK-les geven.

## Maatschappelijk handelen

**Wat behoor ik te weten/kunnen (niveau 1, laagcomplex)?**Ik behoor te denken aan de belangen van de maatschappij en ik kan dit afwegen tegen de belangen van de patiënt.

**Wat kan ik?**Eerder heb ik het mantelzorg project volbracht en heb ik vrijwilligerswerk gedaan.
*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.

## Organiseren

**Wat behoor ik te weten/kunnen (niveau 1, laagcomplex)?**Ik behoor te functioneren als manager van mijn eigen werkzaamheden en kan doelen en prioriteiten stellen.

**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. Ik wil nog groeien in het organiseren van evenementen met een grotere groep.
*Bewijs:* Lesgeven in FLP 2 (skill 114 & 115), leiderschap MW FLP 4

**Wat wil ik kunnen?**Het organiseren wil ik ook goed kunnen doen voor grotere groepen.

**Wat heb ik daarvoor nodig?**In FLP 6 zal ik voorzitter zijn bij de MW vergaderingen.

## Professioneel handelen

**Wat behoor ik te weten/kunnen (niveau 1, laagcomplex)?**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.

**Wat kan ik?**Ik kan verantwoordelijkheid nemen voor mijn handelen en respect tonen naar medestudenten, docenten 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:* Voorbereidingen IF, feedback medestudenten MW, 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.