



Inleiding

Deze uitleg is zorgvuldig geformuleerd door Opsteker. Opsteker is als educatief ontwikkelaar eigenaar van de tekst in deze vorm. De gebruiker is vrij de tekst te downloaden en te gebruiken voor educatieve doeleinden. Kopiëren, wijzigen of delen van de tekst met derden zonder Opsteker te vermelden, is niet toegestaan. Mail naar info@opsteker.com bij eventuele vragen of verzoeken.

UITLEG SMART FORMULEREN

Een goed geformuleerd **SMART** doel heeft een hoge kans van slagen. Met de criteria waar **SMART** voor staat kun je toetsen of doelstellingen haalbaar en zinvol zijn. Bij een goed geformuleerd **SMART** doel is het voor ieder duidelijk welke concrete activiteiten tot het behalen van het doel leiden.

SMART staat voor:

- S:** Specifiek
- M:** Meetbaar
- A:** Acceptabel
- R:** Realistisch
- T:** Tijdsgebonden

OEFENEN

De patiënt kan zelfstandig uit bed en zichzelf wassen.

Omdat dit doel niet **SMART** geformuleerd is, kun je niet met zekerheid zeggen of het doel haalbaar en betekenisvol is. Laten we dit doel als voorbeeld volgens de **SMART** criteria formuleren.

Deze vragen kunnen je helpen om te bepalen of een doel aan een **SMART** criteria voldoet:

Specifiek

Wat is het doel dat je wilt bereiken?

Wie is er bij het doel betrokken?

Wanneer vindt het doel plaats?

Waarom wil je dit doel bereiken?

Meetbaar

Op welke wijze ga je vaststellen dat je het doel gehaald hebt?

Acceptabel

Wie moet precies wat doen om het doel te halen en kan hij dat ook?

Realistisch (Relevant)

Zijn de benodigde inspanningen aanvaardbaar?

Is het resultaat voor iemand van betekenis?

Beschik je over de benodigde middelen en omstandigheden?

Tijdsgebonden

Op welk moment (termijn/datum/tijdstip) moet je welk resultaat behaald hebben?

VOORBEELD

Specifiek

De patiënt kan zelfstandig uit bed en kan zichzelf wassen.

Ik en de patiënt.

Elke ochtend bij het wakken.

Het is voor het herstel en de zelfredzaamheid van de patiënt belangrijk zichzelf te kunnen wassen.

Meetbaar

Als de patiënt voor zijn ontslag in de ochtend zelfstandig uit bed kan komen en zich kan wassen is het doel gehaald.

Acceptabel

Ik moet de patiënt overtuigen van het belang van zijn zelfredzaamheid en helpen bij het bevorderen ervan. Ik ben bekwaam om deze taak te verzorgen.

Realistisch (Relevant)

Ja, de nodige inspanningen voor het behalen van het doel zijn aanvaardbaar.

Ja, voor de patiënt.

Ja, ik beschik over de benodigde tijd, ruimte, middelen en omstandigheden.

Tijdgebonden

Over 9 dagen is de patiënt in staat zelfstandig uit bed te komen en zichzelf zonder hulp te wassen.

Nogmaals verkeerd geformuleerde SMART doel

De patiënt kan zelfstandig uit bed en zichzelf wassen.

Uiteindelijke juist geformuleerde SMART doel

Het is de kunst de antwoorden op deze vragen te bundelen in een geformuleerd **SMART** doel:

De zorgvrager is binnen 5 dagen in staat om voor 09:00 zelfstandig uit bed te komen en zich te wassen.

