

# Samen Beslis Hulp

Op weg naar een betere gezondheid!



Neem de ingevulde vragenlijst alstublieft mee naar uw gesprek met uw zorgverlener.

## Wat vindt u belangrijk?

Door deze Samen Beslis Hulp in te vullen, bent u beter voorbereid op een gesprek met uw zorgverlener. Zodat jullie samen bespreken én beslissen over wat voor u belangrijk is en wat het beste bij u past! Want uw zorgverlener heeft medische of zorgkennis, maar u kent uw persoonlijke situatie het beste.

Als je ouder wordt, kan er soms veel op je af komen. U krijgt mogelijk te maken met veel ongemakken en/of ziektes die veel van u en uw omgeving kunnen vragen. Om samen naar passende oplossingen, waaronder eventuele ondersteuning, zorg en/of behandeling, te zoeken is het voor de zorgverlener belangrijk dat hij of zij goed op de hoogte is van uw situatie.

## Uw eigen doelen en wensen

Welke ongemakken en klachten heeft u? Wat vindt u belangrijk? Wat zijn uw wensen? Vertel het uw zorgverlener, want u weet dat het beste. Hoe u over uw eigen situatie denkt is niet direct gelijk aan hoe uw zorgverlener dit ziet. U vindt misschien wel andere dingen belangrijk. Wilt u bijvoorbeeld meer de deur uit kunnen gaan of minder pijn hebben? Bespreek dit dan met uw zorgverlener.\*

## Samen bespreken wat het beste bij u past

U kunt dan op basis van uw persoonlijke situatie en de medische of zorgkennis van de zorgverlener samen de mogelijke oplossingen voor u bespreken. En wat daarvan de voor- en nadelen zijn voor uw leven. Dit helpt om samen te beslissen over de mogelijkheden die het beste bij u passen.

## AANWIJZINGEN BIJ HET INVULLEN VAN DE SAMEN BESLIS HULP

De vragen op de volgende pagina's helpen u en uw zorgverlener om inzicht te krijgen in uw persoonlijke situatie en wat u belangrijk vindt om te bespreken.

- De Samen Beslis Hulp bestaat uit 2 delen. We willen u vragen om deel 1 in te vullen voorafgaand aan uw gesprek. Deel 2 kan ingevuld worden tijdens het gesprek.
- Het invullen van de Samen Beslis Hulp kost u tussen de 10 en 30 minuten.
- Als u het moeilijk vindt om de vragen te begrijpen of in te vullen, vraag dan hulp aan uw partner, een familielid of vriend. Maar het gaat om uw beleving van uw situatie.
- Lees elke vraag eerst helemaal door voordat u een antwoord kiest.
- Bent u klaar, kijk dan of u geen vragen vergeten bent.

\* uw zorgverlener kan uw arts, verpleegkundige, praktijkondersteuner of een andere zorgprofessional zijn.

Naam: .....

Geboortedatum: .....

Datum van vandaag: .....

Kies het antwoord dat het beste bij uw situatie past.

**1 Algemene gezondheid**

▶ Op een schaal van 0 – 10: hoe is in het algemeen mijn gezondheid?

volledig ziek

volledig gezond

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

▶ Wat zou er volgens mij moeten veranderen om een punt omhoog te gaan?

.....

.....

.....

**2 Pijn/ongemak**

▶ Hoe ervaar ik op dit moment pijn of ongemak?

geen een beetje matig ernstig extreem

**3 Geheugen**▶ Heb ik klachten over mijn geheugen?  Ja  Nee**4 In het dagelijks leven**

▶ Kan ik geheel zelfstandig:

	Ja zonder enige moeite	Ja met enige moeite	Ja met veel moeite	Nee alleen met hulp van anderen
Aan- en uitkleden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanuit een stoel overeind komen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn hele lichaam wassen en afdrogen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De trap oplopen en aflopen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Buitenshuis rondlopen (eventueel met een stok of een rollator)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn voeten en teennagels verzorgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lichte huishoudelijke werkzaamheden verrichten (bijvoorbeeld afstoffen, opruimen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De boodschappen doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn medicijnen innemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Van mijn eigen of openbaar vervoer gebruik maken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**5 Hoe ik mij voel**▶ Hoe vaak, *gedurende de afgelopen 4 weken*, voelde ik me...

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Gelukkig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kalm en rustig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erg zenuwachtig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neerslachtig en somber?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zo erg in de put dat niets mij kon opvrolijken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eenzaam?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 6 Sociale activiteiten

- ▶ Hoe vaak hebben mijn lichamelijke gezondheid of emotionele problemen mij *gedurende de afgelopen 4 weken* belemmerd in mijn sociale activiteiten (zoals bezoek aan vrienden of naaste familieleden)?

Voortdurend  Meestal  Vaak  Soms  Zelden  Nooit

## 7 Het gesprek en mijn wensen en verwachtingen

- ▶ Welke van onderstaande onderwerpen vindt u **belangrijk om** met uw zorgverlener **te bespreken**? Voorbeelden:

- |                                                          |                                              |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="radio"/> de toekomst                        | <input type="radio"/> hoe ik me voel         |
| <input type="radio"/> medicatie                          | <input type="radio"/> sociale activiteiten   |
| <input type="radio"/> nieuwe of erger wordende symptomen | <input type="radio"/> onafhankelijk blijven  |
| <input type="radio"/> pijn/ongemak                       | <input type="radio"/> wel of niet reanimeren |
| <input type="radio"/> geheugen                           | <input type="radio"/> het levenseinde        |
| <input type="radio"/> dagelijks leven                    |                                              |

- ▶ Wat ik eventueel nog meer wil bespreken:

.....

.....

.....

## 8 Wat voor mij belangrijk is in het leven

De volgende vragen gaan over wat belangrijk voor u is. Als we weten wat belangrijk voor u is, kunnen we de zorg voor u beter laten aansluiten bij uw situatie.

- ▶ Waar ik blij van word:

.....

.....

- ▶ Waar ik op hoop:

.....

.....

- ▶ Waar ik bang voor ben:

.....

.....

- ▶ Als er een belangrijk besluit genomen moet worden over mijn gezondheid, doe ik dat dan graag samen met mijn naaste(n)?

.....

.....

- ▶ Zo ja, met wie?

.....

.....

.....

De volgende vraag gaat over uw 'kwaliteit van leven'. Daarmee wordt bedoeld wat u van uw leven vindt. Bijvoorbeeld of u tevreden bent met uw leven, of u plezier in uw leven heeft en of uw leven u voldoening geeft.

▶ Op een schaal van 0 tot 10: hoe tevreden ben ik met mijn leven?

volledig ontevreden

volledig tevreden

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

▶ Wat zou er volgens mij moeten veranderen om een punt omhoog te gaan?

.....  
 .....

## 9 Afsluiting

▶ Heeft iemand u geholpen bij het invullen van deze vragenlijst?

- Nee**, ik heb de lijst alleen ingevuld.
- Ja**, iemand heeft mij geholpen met het invullen van de lijst, namelijk:

- Partner
- Dochter/zoon
- Vriend/vriendin
- Anders, namelijk: .....

▶ Zo ja, waaruit bestond de hulp?

- Iemand anders heeft de antwoorden genoteerd; ik heb de antwoorden zelf gekozen
- Ik heb de antwoorden samen met iemand gekozen en genoteerd
- Iemand heeft de antwoorden voor mij gekozen en genoteerd

# Heeft u een mantelzorgers?

Hieronder staat een vraag voor mantelzorgers.

## Voor mantelzorgers

De zorgverlener is ook geïnteresseerd in hoe het gaat met mensen die zorgen voor hun naaste (hun partner, vader, moeder, familielid, vriend(in)). De ondersteuning die u geeft is belangrijk en u moet het ook vol kunnen houden.

De zorgverlener zal ook vragen hoe het met uw gezondheid gaat. Bij gezondheid denken wij aan hoe het lichamelijk en geestelijk gaat met u en hoe u zich voelt.

▶ Als mantelzorgers voel ik mij:

.....  
 .....

▶ Zijn er dingen waar u zich zorgen over maakt m.b.t. uw familielid?

.....  
 .....

▶ Waar hoopt u op voor uw familielid?

.....  
 .....

**Het is belangrijk dat u de ingevulde vragenlijst meeneemt naar uw afspraak met de zorgverlener. Bij voorbaat dank!**

### Doelen voor ondersteuning, zorg en/of behandeling

Dit deel van de Samen Beslis Hulp kunt u tijdens het gesprek met de zorgverlener gebruiken.

- ▶ **Wat wil ik bereiken met betrekking tot mijn gezondheid?**  
**Bijvoorbeeld:** Wat ik (weer) wil kunnen. Waar ik minder last van wil hebben.



1.

.....  
.....  
.....  
.....

3.

.....  
.....  
.....  
.....

2.

.....  
.....  
.....  
.....

4.

.....  
.....  
.....  
.....

► **Wat zijn de mogelijkheden die de zorgverlener ziet?  
Welke mogelijkheden zie ik zelf?**

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

► **Wat zijn de voor- en nadelen van die mogelijkheden?**

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

► **Wat we samen beslissen dat het beste bij mijn situatie  
en wensen past:**

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....



Vilans heeft deze Samen Beslis Hulp ontwikkeld voor ouderen met input van KBO-PCOB en KBO Brabant. In deze Samen Beslis Hulp is de PROM TOPICS-SF verwerkt.

Op deze publicatie is de Creative Commons CC BY NC ND 4.0 van toepassing. Dit betekent dat je de publicatie mag gebruiken, downloaden, verveelvoudigen en naar mag verwijzen als je onze naam noemt en er sprake is van niet-commerciële doeleinden. Er mogen geen afgeleide werken van gemaakt worden.