

Diabetesjaargesprek...Mijn lijf - mijn leven.

Binnenkort is je diabetesjaargesprek, via deze vragenlijst kun je het alvast voorbereiden. Welke onderwerpen vind je belangrijk? Er zijn vier thema's.

- Kies op de volgende pagina eerst welke onderwerpen je belangrijk vindt.
- Per thema kan je notities maken, je kan vragen overslaan.
- Deze gegevens worden ook zichtbaar voor de zorgverlener.



© 2019 Nederlandse Diabetes Federatie

1. Ten eerste, wat wil je bij het gesprek zeker bespreken?

Alcohol

De volgende vragen gaan over het gebruik van alcohol in de afgelopen 12 maanden.

1. Hoeveel glazen alcohol drink je gemiddeld per dag?



2. Hoeveel alcoholische dranken gebruikt u op een typische dag waarop u alcohol drinkt?

- ☐ 1 of 2
☐ 3 of 4
☐ 5 of 6
☐ 7 tot 9
☐ 10 of meer

3. Heeft u zich ooit geërgerd aan mensen die opmerkingen maakten over uw drinkgewoonten?

- ☐ nee
☐ ja

4. Heeft u zich ooit schuldig gevoeld over uw drinkgewoonten?

- ☐ nee
☐ ja

5. Heeft u ooit 's ochtends alcohol gedronken om de kater te verdrijven?

- ☐ nee
☐ ja

6. In hoeverre staat u open voor begeleiding om minder te drinken?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Helemaal niet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Ze
er zeker												

1. Hoe lang ben je (in meter)

2. Hoeveel kilo weeg je?

Het gaat om het gewicht in hele kilo's, zonder kleren.

3. Wat is je buikomvang? (cm)

Meet de buikomvang over het middel, midden tussen de onderste rib en heupbeen, aan het einde van een rustige uitademing. Of klik op volgende om deze vraag over te slaan.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Klachten

Ter voorbereiding van het consult vragen wij u enkele vragen over eventuele klachten te beantwoorden.

1. Heb je last van dorst, veel plassen, moeheid, jeuk of infecties?

Dit zijn verschijnselen van hyperglycaemie (hoge bloedsuiker).

- ☐ nee
☐ ja
☐ weet ik niet

2. *Ruimte voor toelichting*

--

3. Heb je last van honger, zweten, hartkloppingen, gapen, duizeligheid, beven, verwardheid, rusteloosheid, tintelingen in handen, voeten of lippen, wazig of dubbelzien, hoofdpijn of een wisselend humeur?

Dit zijn verschijnselen van hypoglycaemie (lage bloedsuiker).

- ☐ nee
☐ ja
☐ weet ik niet

4. *Ruimte voor toelichting*

--

5. Ervaar je problemen met het zien?

- ☐ nee
☐ ja
☐ weet ik niet

6. *Ruimte voor toelichting*

--

7. Ervaar je verminderd gevoel of geen gevoel meer in uw benen? Of juist pijn of tintelingen?

- ☐ nee
☐ ja
☐ weet ik niet

8. *Ruimte voor toelichting*

--

9. Ervaar je seksuele problemen, zoals dat de penis niet stijf genoeg wordt, de vagina niet vochtig genoeg wordt, of minder zin in seks (opwindingsproblemen)?

- ☐ nee
☐ ja
☐ weet ik niet

10. *Ruimte voor toelichting*

--

11. Ervaar je wel eens pijn/beklemmend gevoel op de borst?

Dit zijn klachten van angina pectoris.

- ☐ nee
☐ ja
☐ weet ik niet

12. *Ruimte voor toelichting*

--

13. Ervaar je wel eens pijn, of een moe of stijf gevoel in benen of kuiten tijdens lopen, of tijdens het liggen op bed?

- ☐ nee
☐ ja
☐ weet ik niet

14. *Ruimte voor toelichting*

--

15. Ervaar je wel eens kortademigheid, hoesten, moeheid, gezwollen onderbenen of enkels, gewichtstoename of benauwdheid bij platliggen?

- ☐ nee
☐ ja
☐ weet ik niet

16. *Ruimte voor toelichting*

--

Familiegeschiedenis

17. Komen er bij u in de familie hart- en vaatziekten voor?

Hart en vaatziekten zijn hersenbloeding, herseninfarct, hartinfarct, etalage benen.

	nee	ja	weet ik niet
Komt dit in de familie voor bij mannen onder de 55 jaar	☐	☐	☐
Komt dit in de familie voor bij vrouwen onder de 65 jaar	☐	☐	☐

18. Komen er bij je **ouders, broers of zussen** voor de leeftijd van **65 jaar** hart- en vaatziekten voor?

☐ nee
☐ ja
☐ weet ik niet

19. Komen er bij je **ouders, broers of zussen** voor de leeftijd van **60 jaar** hart- en vaatziekten voor?

☐ nee
☐ ja
☐ weet ik niet

20. Komt diabetes type 2 bij u in de familie voor?

Het gaat om diabetes type 2 bij ouders, broers of zussen.

☐ nee
☐ ja
☐ weet ik niet

21. Komt een te hoog cholesterol bij u in de familie voor?

Het gaat om familiale hypercholesterolemie vastgesteld in de naaste familie (ouders, broers of zussen).

☐ nee
☐ ja
☐ weet ik niet

1. **Leefstijl**

Wat wil je vertellen over dit onderwerp?

[!nq_leefstijl_voeding!]

[!nq_leefstijl_bewegen!]

[!nq_leefstijl_roken!]

[!nq_leefstijl_alcdrug!]

[!nq_leefstijl_slapen!]

[!nq_leefstijl_stress!]

- *Wat is er veranderd sinds onze vorige afspraak?*
- *Waar loop je nog meer tegenaan; wellicht iets wat je moeilijk vindt te vertellen?*

2. **Leefstijl**

[!nq_leefstijl_voeding!]

[!nq_leefstijl_bewegen!]

[!nq_leefstijl_roken!]

[!nq_leefstijl_alcdrug!]

[!nq_leefstijl_slapen!]

[!nq_leefstijl_stress!]

Keuzes... Wat wil je graag?

- *Waar heb je behoefte aan?*
- *Wat zou je graag anders willen zien?*
- *Welk doel wil je bereiken?*
- *Wat is concreet haalbaar voor je?*

Noteer hier je eerste ideeën, we bespreken het samen tijdens het jaargesprek.

3. **Leefstijl**

[!nq_leefstijl_voeding!]

[!nq_leefstijl_bewegen!]

[!nq_leefstijl_roken!]

[!nq_leefstijl_alcdrug!]

[!nq_leefstijl_slapen!]

[!nq_leefstijl_stress!]

Afspraken... Hoe pakken we dit aan?

- *Aan welke stappen denk je zelf om weer vooruit te kunnen?*
- *Wat heb je nodig om je doel te halen en wie kan hierbij helpen?*
- *Heb je het vertrouwen dat dit gaat lukken?*
- *Welke afspraak kunnen we hierover maken?*

Noteer hier je eerste ideeën, we bespreken het samen tijdens het jaargesprek.

1. Hoe vaak drink je?

- ☐ Nooit ➡ [Ga verder met vraag cheat](#)
- ☐ 1 keer per maand of minder
- ☐ 2 tot 4 keer per maand
- ☐ 2 tot 3 keer per week
- ☐ 4 of meer keer per week

2. **Wil je enkele vragen invullen over drinken?**

- ☐ Ja ➡ [Ga verder met vraag Alcohol De volgende vragen gaan over het gebruik van alcohol...](#)
- ☐ Nee

Bewegen

1. Hoeveel dagen per week beweeg je minstens 30 minuten matig en/of zwaar intensief?

Het gaat om inspanning waar je zwaarder van gaat ademen zoals fietsen, stevig wandelen en tuinieren.

- ☐ Minder dan 1 dag
- ☐ 1 dag
- ☐ 2 dagen
- ☐ 3 dagen
- ☐ 4 dagen
- ☐ 5 dagen
- ☐ 6 dagen
- ☐ 7 dagen
- ☐ Weet ik niet

2. **Wil je enkele vragen invullen over lengte en gewicht?**

- ☐ Ja ➡ [Ga verder met vraag 8.](#)
- ☐ Nee

1. Rook je?

e-sigaretten tellen ook mee

- ☐ Ja
- ☐ Voorheen
- ☐ Nooit ➡ [Ga verder met vraag cheat](#)

2. **Wil je enkele vragen invullen over roken?**

- ☐ Ja ➡ [Ga verder met vraag Over roken](#)
- ☐ Nee

1. **Lijf**

Wat wil je vertellen over dit onderwerp?

[!nq_lijf_fitheid!]

[!nq_lijf_medisch!]

[!nq_lijf_gewicht!]

[!nq_lijf_medicijn!]

[!nq_lijf_hypo!]

[!nq_lijf_ziekten!]

- *Wat is er veranderd sinds onze vorige afspraak?*
- *Waar loop je nog meer tegenaan; wellicht iets wat je moeilijk vindt te vertellen?*

2. **Lijf**

[!nq_lijf_fitheid!]

[!nq_lijf_medisch!]

[!nq_lijf_gewicht!]

[!nq_lijf_medicijn!]

[!nq_lijf_hypo!]

[!nq_lijf_ziekten!]

Keuzes... Wat wil je graag?

- *Waar heb je behoefte aan?*
- *Wat zou je graag anders willen zien?*
- *Welk doel wil je bereiken?*
- *Wat is concreet haalbaar voor je?*

Noteer hier je eerste ideeën, we bespreken het samen tijdens het jaargesprek.

3. **Lijf**

[!nq_lijf_fitheid!]

[!nq_lijf_medisch!]

[!nq_lijf_gewicht!]

[!nq_lijf_medicijn!]

[!nq_lijf_hypo!]

[!nq_lijf_ziekten!]

- *Aan welke stappen denk je zelf om weer vooruit te kunnen?*
- *Wat heb je nodig om je doel te halen en wie kan hierbij helpen?*
- *Heb je het vertrouwen dat dit gaat lukken?*
- *Welke afspraak kunnen we hierover maken?*

Noteer hier je eerste ideeën, we bespreken het samen tijdens het jaargesprek.

Over roken

1. Hoeveel 'pakjaren' heb je in totaal gerookt?

Het aantal pakjaren = het (gemiddeld) aantal pakjes (20 sigaretten/pakje) dat je per dag rookt x aantal gerookte jaren.

2. Wanneer ben je gestopt met roken

Over stoppen met roken

3. Hoe vaak heb je al geprobeerd te stoppen met roken?

Vul 0 in als je dat niet geprobeerd hebt.

4. In hoeverre ben je gemotiveerd om te stoppen met roken?

- ☐ gemotiveerd
☐ overweeg te stoppen
☐ ongemotiveerd
☐ weet ik niet

5. In hoeverre sta je open voor begeleiding om te minderen of stoppen met roken?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Helemaal niet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Zeker wel

1. Welke onderwerpen over je lijf vind je belangrijk om te bespreken?

Lijf



- ☐ Fitheid ☐ Medische uitslagen ☐ Gewicht
☐ Medicijngebruik ☐ Hypo's en hypers ☐ Andere ziekten

2. Welke leefstijlonderwerpen vind je belangrijk om te bespreken?

Leefstijl



- ☐ Voeding ☐ Bewegen ☐ Roken
☐ Alcohol/Drugs ☐ Slapen ☐ Stress

3. Welke welzijnsonderwerpen vind je belangrijk om te bespreken?

Welzijn



- ☐ Beleving diabetes ☐ Familie/Vrienden ☐ Werk/Studie
☐ Sombor ☐ Ontspanning ☐ Seksualiteit

4. Welke zelfzorgonderwerpen vind je belangrijk om te bespreken?

Zelfzorg



- ☐ Volhouden ☐ Voor jezelf zorgen ☐ Begrip omgeving
☐ Levensfase ☐ Hulp nodig? ☐ Nog iets anders?

1. **Welzijn**

Wat wil je vertellen over dit onderwerp?

[!nq_welzijn_beleving!]

[!nq_welzijn_familie!]

[!nq_welzijn_werk!]

[!nq_welzijn_sombor!]

[!nq_welzijn_onstpan!]

[!nq_welzijn_seks!]

- Wat is er veranderd sinds onze vorige afspraak?
- Waar loop je nog meer tegenaan; wellicht iets wat je moeilijk vindt te vertellen?

2. **Welzijn**

[!nq_welzijn_beleving!]

[!nq_welzijn_familie!]

[!nq_welzijn_werk!]

[!nq_welzijn_somber!]

[!nq_welzijn_onstpan!]

[!nq_welzijn_seks!]

Keuzes... Wat wil je graag?

- *Waar heb je behoefte aan?*
- *Wat zou je graag anders willen zien?*
- *Welk doel wil je bereiken?*
- *Wat is concreet haalbaar voor je?*

Noteer hier je eerste ideeën, we bespreken het samen tijdens het jaargesprek.

3. **Welzijn**

Wat wil je vertellen over dit onderwerp?

[!nq_welzijn_beleving!]

[!nq_welzijn_familie!]

[!nq_welzijn_werk!]

[!nq_welzijn_somber!]

[!nq_welzijn_onstpan!]

[!nq_welzijn_seks!]

Afspraken... Hoe pakken we dit aan?

- *Aan welke stappen denk je zelf om weer vooruit te kunnen?*
- *Wat heb je nodig om je doel te halen en wie kan hierbij helpen?*
- *Heb je het vertrouwen dat dit gaat lukken?*
- *Welke afspraak kunnen we hierover maken?*

Noteer hier je eerste ideeën, we bespreken het samen tijdens het jaargesprek.

1. **Zelfzorg**

Wat wil je vertellen over dit onderwerp?

[!nq_zelfzorg_volhoude!]

[!nq_zelfzorg_zelfzorg!]

[!nq_zelfzorg_begrip!]

[!nq_zelfzorg_fase!]

[!nq_zelfzorg_hulp!]

[!nq_zelfzorg_anders!]

- *Wat is er veranderd sinds onze vorige afspraak?*
- *Waar loop je nog meer tegenaan; wellicht iets wat je moeilijk vindt te vertellen?*

2. **Zelfzorg**

[!nq_zelfzorg_volhoude!]

[!nq_zelfzorg_zelfzorg!]

[!nq_zelfzorg_begrip!]

[!nq_zelfzorg_fase!]

[!nq_zelfzorg_hulp!]

[!nq_zelfzorg_anders!]

Keuzes... Wat wil je graag?

- *Waar heb je behoefte aan?*
- *Wat zou je graag anders willen zien?*
- *Welk doel wil je bereiken?*
- *Wat is concreet haalbaar voor je?*

Noteer hier je eerste ideeën, we bespreken het samen tijdens het jaargesprek.

3. **Zelfzorg**

[!nq_zelfzorg_volhoude!]

[!nq_zelfzorg_zelfzorg!]

[!nq_zelfzorg_begrip!]

[!nq_zelfzorg_fase!]

[!nq_zelfzorg_hulp!]

[!nq_zelfzorg_anders!]

Afspraken... Hoe pakken we dit aan?

- *Aan welke stappen denk je zelf om weer vooruit te kunnen?*
- *Wat heb je nodig om je doel te halen en wie kan hierbij helpen?*
- *Heb je het vertrouwen dat dit gaat lukken?*
- *Welke afspraak kunnen we hierover maken?*

Noteer hier je eerste ideeën, we bespreken het samen tijdens het jaargesprek.