

Samen Beslis Hulp

Op weg naar een betere gezondheid!

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!

Samen kunnen we beslissen wat het beste bij u past.

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 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. Het gaat vooral om uw eigen doelen en wensen. 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 kennis 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.

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

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

Aanwijzingen bij het invullen van de Samen Beslis Hulp

- 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 de situatie.
- Lees elke vraag helemaal door voordat u een antwoord kiest.
- Bent u klaar, kijk dan of u geen vragen vergeten bent.

1. Algemene gezondheid

Kies het antwoord dat het beste bij uw situatie past.

1. Op een schaal van 0-10: hoe is in het algemeen mijn gezondheid?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10

2. ~~Wat zou er volgens mij moeten veranderen om een punt omhoog te gaan?~~

2. Pijn/ongemak

Kies het antwoord dat het beste bij uw situatie past.

3. Hoe ervaar ik op dit moment pijn of ongemak?

- ☐ geen
☐ een beetje
☐ matig
☐ ernstig
☐ extreem

3. Geheugen

Kies het antwoord dat het beste bij uw situatie past.

4. Heb ik klachten over mijn geheugen?

- ☐ Ja
☐ Nee

4. In het dagelijks leven

Kies het antwoord dat het beste bij uw situatie past.

5. 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	☐	☐	☐	☐
Vanuit een stoel overeind komen	☐	☐	☐	☐
Mijn hele lichaam wassen en afdrogen	☐	☐	☐	☐
De trap oplopen en aflopen	☐	☐	☐	☐
Buitenshuis rondlopen (eventueel met een stok of een rollator)	☐	☐	☐	☐
Mijn voeten en teennagels verzorgen	☐	☐	☐	☐
Lichte huishoudelijke werkzaamheden verrichten (bijvoorbeeld afstoffen, opruimen)	☐	☐	☐	☐
De boodschappen doen	☐	☐	☐	☐
Mijn medicijnen innemen	☐	☐	☐	☐
Van mijn eigen of openbaar vervoer gebruik maken	☐	☐	☐	☐

5. Hoe ik mij voel

Kies het antwoord dat het beste bij uw situatie past.

6. Hoe vaak, gedurende de afgelopen 4 weken, voelde ik me...

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Gelukkig?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kalm en rustig?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Erg zenuwachtig?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zo erg in de put dat niets mij kon opvrolijken?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eenzaam?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. Sociale activiteiten

Kies het antwoord dat het beste bij uw situatie past.

7. Hoe vaak hebben mijn lichamelijke gezondheid of emotionele problemen gedurende de afgelopen 4 weken mijn sociale activiteiten (zoals bezoek aan vrienden of naaste familieleden) belemmerd?

- ☐ Voortdurend
☐ Meestal
☐ Vaak
☐ Soms
☐ Zelden
☐ Nooit

7. Het gesprek en mijn wensen en verwachtingen

Kies het antwoord dat het beste bij uw situatie past.

8. Welke van de onderstaande onderwerpen vindt u **belangrijk om** met uw zorgverlener **te bespreken**? Voorbeelden:

- ☐ de toekomst
- ☐ medicatie
- ☐ nieuwe of erger wordende symptomen
- ☐ pijn/ongemak
- ☐ geheugen
- ☐ dagelijks leven
- ☐ hoe ik me voel
- ☐ sociale activiteiten
- ☐ onafhankelijk blijven
- ☐ wel of niet reanimeren
- ☐ het levenseinde

9. 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.

Kies het antwoord dat het beste bij uw situatie past.

10. Waar ik blij van word:

11. Waar ik op hoop:

12. Waar ik bang voor ben:

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

- ☐ Ja
- ☐ Nee

U heeft aangegeven dat als er een belangrijk besluit genomen moet worden over uw gezondheid, dat u dat dan graag samen met uw naaste(n) doet.

14. 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.

Kies het antwoord dat het beste bij uw situatie past.

15. Op een schaal van 0-10: hoe tevreden ben ik met mijn leven?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10

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

9. Afsluiting

Kies het antwoord dat het beste bij uw situatie past.

17. 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.

U heeft aangegeven dat iemand u heeft geholpen met het invullen van deze vragenlijst.

18. Wie heeft u geholpen met het invullen van de lijst?

☐ Partner

☐ Dochter/zoon

☐ Vriend/vriendin

☐ Anders, namelijk:

19. 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.

20. Heeft u een mantelzorger?

Indien u een mantelzorger heeft, volgt hierna een vraag voor uw mantelzorger.

☐ Ja

☐ Nee

Voor mantelzorgers

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

De huisarts en/of praktijkondersteuner 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.

Kies het antwoord dat het beste bij uw situatie past.

21. Als mantelzorger voel ik mij:

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

23. Waar hoopt u op voor uw familielid?

Wanneer u op *Volgende* klikt, wordt de ingevulde vragenlijst naar de zorgverlener verstuurd.