

Samen Beslis Hulp

Wat is belangrijk voor u?



**U heeft
de ingevulde
vragenlijst nodig bij
het gesprek met
uw zorgverlener.**

Met het ouder worden krijgt u misschien te maken met ongemakken of ziektes die veel van u en uw naasten kunnen vragen. Het is voor de zorgverlener belangrijk om uw situatie goed te kennen. Dan kan een zorgverlener u beter helpen. We vragen u daarom deze vragenlijst in te vullen. Uw antwoorden op de vragen helpen om samen met uw zorgverlener te bespreken wat voor u belangrijk is. Zo bent u goed voorbereid om samen te beslissen welke zorg of ondersteuning het beste bij u past.

U krijgt eerst toelichting op de vragenlijst. Daarna kunt u de vragen beantwoorden.

Een overzicht van uw doelen en wensen

De vragenlijst helpt u en de zorgverlener een overzicht te krijgen van uw doelen en wensen. Uw zorgverlener kan uw arts, (wijk)verpleegkundige, praktijkondersteuner of een andere zorgprofessional zijn. Het is belangrijk om te weten welke ongemakken en klachten u heeft en wat u zelf belangrijk vindt. En wat uw wensen zijn. Wilt u bijvoorbeeld vaker op stap of is het voor u vooral belangrijk om minder pijn te hebben?

Samen bespreken wat het beste bij u past

U kunt in een gesprek met uw zorgverlener dieper op de onderwerpen ingaan. Samen kunt u kijken naar passende ondersteuning of zorg op basis van uw persoonlijke situatie. De voordelen en nadelen van een mogelijke oplossing voor uw dagelijks leven komen ook aan bod.

De vragenlijst kan ook helpen om hierover in gesprek te gaan met uw partner, kinderen of andere naasten. Zo wordt het voor iedereen duidelijk wat voor u belangrijk is.

GOED OM TE WETEN BIJ HET INVULLEN VAN DE SAMEN BESLIS HULP

- Het invullen van de Samen Beslis Hulp duurt tussen de 15 en 30 minuten.
- Veel mensen vinden het fijn om de vragen samen met hun partner, een familielid of vriend(in) in te vullen. Doe dat gerust! Er is geen goed of fout antwoord. Maar het gaat om **uw beleving** van **uw situatie**.
- Soms is het lastig om een vraag te beantwoorden. U kunt bij vraag 7 in de vragenlijst aangeven waar u meer over wilt zeggen of wat u belangrijk vindt om te bespreken.
- Kies pas een antwoord na het lezen van de vraag.

Graag invullen voorafgaand aan het gesprek met uw zorgverlener

Naam: A. El Amrani

Geboortedatum: 14-08-1957

Datum van vandaag: 3-12-2025

Kies het antwoord dat het beste bij uw situatie past.

1 Algemene gezondheid

► Hoe ervaar ik in het algemeen mijn gezondheid?

volledig ziek



volledig gezond



2 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
aankleden en uitkleden				
vanuit een stoel opstaan				
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				
licht huishoudelijk werk doen (bijvoorbeeld afstoffen, opruimen)				
boodschappen doen				
mijn medicijnen innemen				
van mijn eigen vervoer of het openbaar vervoer gebruik maken				

- Ervaar ik gehoorproblemen? (zelfs met gehoorapparaat) ● ja ● nee
- Ervaar ik problemen met zien? (zelfs met bril/lenzen) ● ja ● nee

3 Hoe ik mij voel

- Kruis aan hoe vaak u zich de afgelopen maand zo voelde...

	altijd	meestal	vaak	soms	bijna nooit	nooit
ik voelde me gelukkig	●	●	●	● /	●	●
ik voelde me kalm en rustig	●	●	●	● /	●	●
ik voelde me erg zenuwachtig	●	●	●	● /	●	●
ik voelde me neerslachtig en somber	●	●	● /	●	●	●
ik voelde me zo neerslachtig en somber dat niets mij kon opvrolijken	●	●	●	● /	●	●
ik voelde me eenzaam	●	● /	●	●	●	●

4 Sociale activiteiten

- Hoe vaak hebben mijn gezondheid of gevoelens mij de afgelopen maand tegengehouden om iets sociaals te doen, zoals op bezoek gaan bij vrienden of familie?

altijd ● / ● meestal ● vaak ● soms ● bijna nooit ● nooit ●

5 Geheugen

- Ervaar ik klachten over mijn geheugen? ● ja ● / nee

6 Pijn/ongemak

► Ervaar ik op dit moment pijn of ongemak?

niet



een beetje



matig



ernstig



extreem



7 Het gesprek en mijn wensen en verwachtingen

► Welke onderwerpen vindt u **zelf** het **allerbelangrijkste om** met uw zorgverlener **te bespreken**? Voorbeelden:

- | | |
|--|--|
| ☐ de toekomst | ☒ hoe ik me voel |
| ☐ medicatie | ☐ sociale activiteiten |
| ☐ nieuwe of erger wordende symptomen | ☐ onafhankelijk blijven |
| ☒ pijn of ongemak | ☐ de laatste fase van mijn leven |
| ☐ geheugen | ☐ wel of niet reanimeren |
| ☒ dagelijks leven | ☒ anders, namelijk... |

Ik wil gewoon naar de moskee, ik kan niet meer zo ver lopen.

Is hier iets aan te doen?

.....

.....

.....

8 Wat voor mij belangrijk is in het leven

De volgende vragen gaan over wat belangrijk voor u is. We kunnen de zorg beter laten aansluiten bij uw situatie met informatie over wat belangrijk voor u is.

- wat gaf of geeft zin aan mijn leven?

Naar de moskee gaan elke dag om te bidden, soms zelfs meerdere keren.

.....

.....

- ik hoop op de volgende dingen:

Dat ik weer zo vaak mogelijk naar de moskee kan gaan.

.....

.....

- ik ben bang voor de volgende dingen:

Dat ik nooit meer naar de moskee kan gaan, of maar één keer in de week.

.....

.....

- ik wil de volgende dingen graag (weer) kunnen of doen:

Naar de moskee, het liefste lopend, maar als dit niet meer lukt lopend is dat zo. zolang ik maar kan bidden.

.....

.....

- ik wil van de volgende dingen minder last hebben:

Die pijn aan mijn knieën

.....

.....

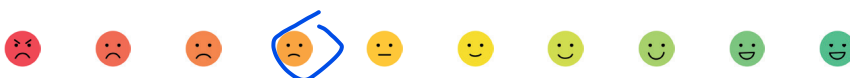
.....

De volgende vragen gaan over wat u van uw 'kwaliteit' van leven' vindt.

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

volledig ontevreden

volledig tevreden



- Wat zou er volgens mij moeten gebeuren om mijn kwaliteit van leven een stapje te verbeteren?

Die pijn in mijn knieën moet weg, ik wil weer naar de moskee kunnen lopen.

9 Afsluiting

- Heeft u al eerder met de huisarts of wijkverpleegkundige een gesprek gehad over uw wensen voor de toekomst?

☐ ja ☒ nee

zo ja, zijn er belangrijke zaken vastgelegd die uw zorgverleners moeten weten?

.....
.....

- Het kan zijn dat er een keer een belangrijk besluit genomen moet worden over uw gezondheid. Doet u dat dan graag samen met uw naaste(n)?

☐ ja ☒ nee

zo ja, met wie?

- 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.

de volgende persoon heeft mij geholpen,

☐ partner ☐ kind ☐ vriend(in) ☐ anders, namelijk:

.....

- Heeft u 'ja' geantwoord op de vraag of iemand u heeft geholpen? Waaruit bestond de hulp?

☐ iemand anders heeft de antwoorden opgeschreven; ik heb de antwoorden zelf gekozen

☐ ik heb de antwoorden samen met iemand gekozen en opgeschreven

☐ iemand heeft de antwoorden voor mij gekozen en opgeschreven

Heeft u een mantelzorger?

Een mantelzorger is iemand die regelmatig voor u zorgt. Het is belangrijk dat uw mantelzorger de volgende vragen invult.

Vragen voor mantelzorgers

De zorgverlener wil ook graag weten hoe het gaat met mensen die zorgen voor hun naaste (hun partner, ouder, familielid, vriend(in)). Uw hulp en zorg zijn belangrijk. U moet dit ook vol kunnen houden.

U weet veel over de situatie van uw naaste. Die kennis is belangrijk bij het samen nemen van beslissingen. Soms komt er veel op u af als mantelzorger. Daarom is het goed om te bespreken wat een beslissing voor u betekent. Kijk ook eens op www.mantelzorg.nl bij de Keuzehulp voor Mantelzorgers.

► Waar hoopt u op voor de persoon waarvoor u zorgt?

► Zijn er dingen waar u zich zorgen over maakt als het gaat om de persoon voor wie u zorgt?

► Als mantelzorger voel ik mij:

Dit hoeft u niet vooraf in te vullen:

► mijn aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

► **wat we samen beslist hebben:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Vilans heeft deze Samen Beslis Hulp ontwikkeld voor ouderen met input van Senioren Brabant Zeeland en ANBO-PCOB. 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.