

Lastmeter

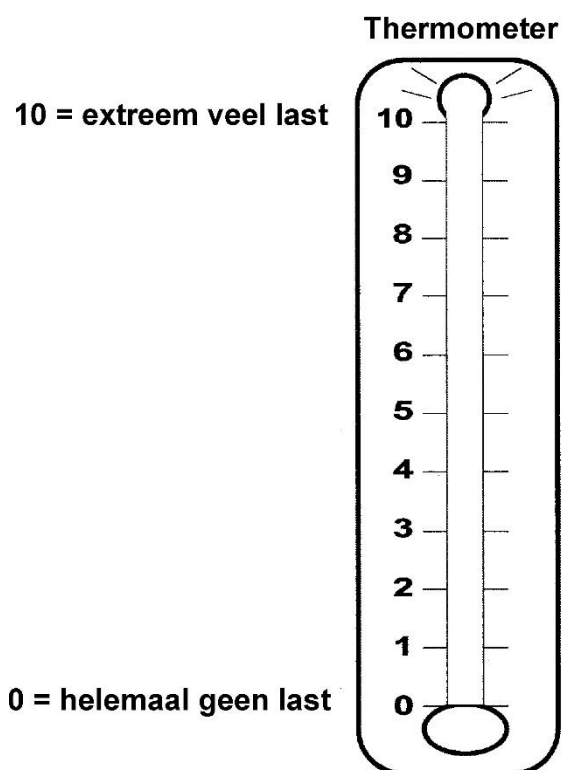
Invuldatum: - -(dag-maand-jaar)

Naam:

Geboortedatum: - -(dag-maand-jaar)

Hoeveel last heeft u van problemen, klachten, zorgen?

Vul eerst onderstaande thermometer in. Omcirkel het nummer op onderstaande thermometer dat het best samenvat hoeveel last u de afgelopen week (inclusief vandaag) heeft gehad op lichamelijk, emotioneel, sociaal en praktisch gebied.



© IKNL 2008

Probleemlijst

Wilt u voor onderstaande gebieden aangeven of u de afgelopen week (inclusief vandaag) hier moeite mee heeft gehad of problemen bij heeft ervaren.

Wilt u elke vraag beantwoorden?

Ja **Nee**

Praktische problemen

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | zorg voor kinderen |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | wonen/huisvesting |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | huishouden |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | vervoer |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | werk / school / studie |

Ja Nee

- financiën
 verzekering

Gezins- / sociale problemen

- omgang met partner
 omgang met kinderen
 omgang met familie/vrienden

Emotionele problemen

- greep hebben op emoties
 herinneren van dingen
 zelfvertrouwen
 angsten
 neerslachtigheid/somberheid
 spanning
 eenzaamheid
 concentratie
 schuldgevoel
 controleverlies

Levens-/religieuze vragen

- maken van keuzes
 vertrouwen
 verbondenheid
 verlies
 vragen over leven en dood

Lichamelijke problemen

- uiterlijk
 veranderde urine – uitscheiding
 verstopping/obstipatie
 diarree
 eten
 opgezwollen gevoel
 vochtophoping in arm/been
 koorts
 mondslijmvlies
 droge mond
 slikken/verslikken
 misselijkheid
 droge, verstopte neus
 pijn
 droge, jeukerige huid
 slaap
 benauwdheid
 duizeligheid

- | Ja | Nee | |
|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | praten |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | smaakvermogen |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | veranderingen in gewicht |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tintelingen in handen / voeten |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | wassen/aankleden |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | dagelijkse bezigheden |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | moeheid |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | conditie |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | spierkracht |

Overgangsklachten

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | opvliegers/transpiratie |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | haaruitval |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | hoofdpijn |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | gewrichtsklachten |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | vaginale droogheid |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | urineverlies |

Seksualiteit

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | seksuele tevredenheid |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | zin in vrijen/initiatief nemen |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | opwindingsproblemen:
erectieverlies/schede minder vochtig |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | verlies van/afgenomen orgasmegevoel |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | droog orgasme (mannen) |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | pijn bij het vrijen |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | veranderd gevoel borst(en)/litteken |

Andere problemen

.....

.....

Zou u met een deskundige willen praten over uw problemen?

- ja misschien nee

Zo ja, met wie?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> verpleegkundige | <input type="radio"/> geestelijk verzorger |
| <input type="radio"/> huisarts | <input type="radio"/> seksuoloog |
| <input type="radio"/> diëtist | <input type="radio"/> psycholoog |
| <input type="radio"/> fysiotherapeut | <input type="radio"/> lotgenoot |
| <input type="radio"/> maatschappelijk werker | <input type="radio"/> iemand anders, nl. |

Wat is de Lastmeter?

Het is een hulpmiddel waarop u kunt aangeven hoe het met u gaat en welke problemen of klachten u ervaart op lichamelijk, praktisch, emotioneel, sociaal of spiritueel gebied.

Waarom zou u de Lastmeter invullen?

- U kunt hiermee zelf eenvoudig inzicht krijgen in waar u last van heeft. U kunt dit dan ook gemakkelijker aan uw hulpverleners duidelijk maken. De Lastmeter kan een hulpmiddel zijn bij het gesprek.
- U kunt ook aangeven of u - en zo ja met wie - verder zou willen praten over uw klachten of problemen.
- Als u meerdere Lastmeters hebt ingevuld, krijgen u en uw zorgverlener meer inzicht in het verloop van de klachten of problemen.

Hoe gebruikt u de Lastmeter?

Allereerst vult u een cijfer in op de thermometer. Met dit cijfer geeft u aan hoe u zich de afgelopen week, inclusief vandaag, heeft gevoeld. Een 0 is helemaal geen last, een 10 is extreem veel last.

Daarna kunt u bij de probleemlijst invullen op welk gebied u moeite of last heeft gehad. Met ja geeft u aan dat er problemen waren, bij nee waren er geen problemen.

Ten slotte kunt u aangeven of u en met welk soort hulpverlener u zou willen praten over uw problemen. Op de website van het MCL bij OCL/ondersteunende zorg kunt u lezen welke mogelijkheden er zijn in of buiten het MCL. U kunt verwezen worden naar verschillende hulpverleners.

U kunt de Lastmeter via mijnMCL ontvangen, digitaal invullen en terugsturen.

U kunt de Lastmeter ook op papier thuis of in de wachtkamer invullen, kort voor u de afspraak heeft en deze meenemen. U kunt hem dan tijdens het gesprek met (meestal) de gespecialiseerde verpleegkundige bespreken en samen besluiten wat u nodig heeft.

www.mcl.nl/ocl

MCL

058 – 286 66 66

Polikliniek OCL

058 – 286 66 60

(bereikbaar tussen 8.00 – 12.00 uur en 13.00 – 16.00 uur)