

De verpleegkundige of de assistente van uw behandelend arts heeft u gevraagd bijgevoegde Lastmeter in te vullen. Vul deze in op de dag van uw afspraak met de verpleegkundige. Zij bespreekt de pijnbeleving met u.

Hoe werkt de lastmeter

U ziet een thermometer met cijfers 0 tot en met 10. Omcirkel een cijfer dat het best samenvat hoeveel last u de afgelopen week (inclusief vandaag) heeft gehad op praktisch, sociaal, lichamelijk en emotioneel gebied. Een 0 geeft aan dat u helemaal geen klachten ervaart en het prima met u gaat. Een 10 geeft aan dat het helemaal niet goed gaat en dat u extreem veel last ervaart. Alle cijfers ertussenin geven in meer of mindere mate aan hoeveel “last” u ervaart op dat moment.

De vragen op blad 2 kunt u beantwoorden met ja of nee door het vakje aan te vinken onder ja of nee. Er zijn 5 gebieden waarover vragen gesteld worden:

1. problemen op praktisch gebied;
2. problemen op sociaal gebied (gezin);
3. problemen op emotioneel gebied;
4. problemen op religieus/spiritueel gebied;
5. problemen op lichamelijk gebied.

Wanneer invullen?

Het is belangrijk dat u de Lastmeter invult kort voordat u de afspraak heeft. Zo kan de verpleegkundige een indruk krijgen hoe het op dat moment met u gaat. Invullen van de Lastmeter kan in minder dan vijf minuten. Aan de hand van de ingevulde Lastmeter zal de verpleegkundige met u over eventuele problemen of knelpunten praten.

Professionele ondersteuning

Doordat u op gezette tijden de Lastmeter invult, is het mogelijk in de gaten te houden hoe het met u gaat. Er kan snel(ler) worden ingesprongen op eventuele hulp die u nodig heeft. U kunt op de Lastmeter ook zelf aangeven of u voor uw problemen wel, misschien of geen professionele ondersteuning wilt. De verpleegkundige kan u doorverwijzen naar een maatschappelijk werker, psycholoog, geestelijk verzorger, maar ook naar een fysiotherapeut of diëtist als dat wenselijk is.

Waarom invullen?

De diagnose kanker en de daaropvolgende behandeling kunnen ingrijpende gevolgen hebben voor u en uw naasten. De meeste patiënten blijken goed in staat om dit te verwerken. Toch ervaart een aanzienlijk deel van alle patiënten (25-40%) veel last op lichamelijk, mentaal, sociaal of spiritueel gebied. Voor deze mensen kan doorverwijzing naar een zorgverlener die daarvoor is opgeleid helpen.

Vragen

Als u nog vragen heeft over (het invullen van) de Lastmeter, dan kunt u contact opnemen met de verpleegkundig specialist oncologie via 020 – 755 7035.

Ga door naar de vragenlijst op volgende pagina

Invuldatum: _____ - _____ - _____

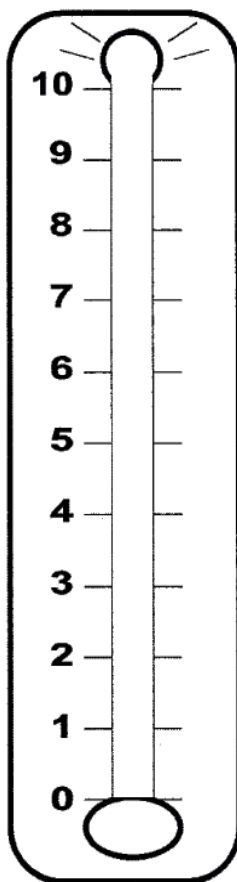
Vul deze vragenlijst in op de dag van uw afspraak met de verpleegkundige. Tijdens het bezoek bespreekt zij de vragenlijst met u.

Instructie

1. Wilt u op de 'thermometer' (de Lastmeter) het nummer omcirkelen dat het beste samenvat hoeveel last u de afgelopen week (inclusief vandaag) heeft gehad?
2. Wilt u bij de vragen in de probleemlijst aankruisen of u de afgelopen week (inclusief vandaag) ergens moeite mee heeft gehad of problemen bij heeft ervaren?

1. De Lastmeter

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



10 = Extreem veel last

0 = helemaal geen last

2. Probleemlijst

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

Ja	Nee	praktische problemen
0	0	zorg voor kinderen
0	0	wonen / huisvesting
0	0	huishouden
0	0	vervoer
0	0	werk / school / studie
0	0	financiën
0	0	verzekering

Ja	Nee	Gezins- / sociale problemen
0	0	omgang met partner
0	0	omgang met kinderen
0	0	omgang met familie / vrienden

Ja	Nee	Emotionele problemen
0	0	grip hebben op emoties
0	0	herinneren van dingen
0	0	zelfvertrouwen
0	0	angsten
0	0	neerslachtigheid / somberheid
0	0	spanning
0	0	eenzaamheid
0	0	concentratie
0	0	schuldgevoel
0	0	controleverlies

Ja	Nee	Religieuze/spirituele problemen
0	0	zin van het leven / levensbeschouwing
0	0	vertrouwen in God / geloof

Ja	Nee	Lichamelijke problemen
0	0	uiterlijk
0	0	veranderde urine / uitscheiding
0	0	verstopping / obstipatie
0	0	diarree
0	0	eten
0	0	opgezwollen gevoel
0	0	koorts
0	0	mondslijmvlies
0	0	misselijkheid
0	0	droge, verstopte neus
0	0	pijn
0	0	seksualiteit
0	0	droge, jeukerige huid
0	0	slaap
0	0	benauwdheid
0	0	duizeligheid
0	0	praten
0	0	smaakvermogen
0	0	veranderingen in gewicht
0	0	tintelingen in handen/voeten
0	0	wassen / aankleden
0	0	dagelijkse bezigheden
0	0	moeheid
0	0	conditie
0	0	spierkracht

Andere problemen:

Zou u met een deskundige willen praten over uw problemen?

- 0 ja
- 0 misschien
- 0 nee