



Samen beslissen over Kwaliteit van leven



kbo-pcob

***Samen Beslissen
over
kwaliteit van leven***

A decorative floral pattern in blue ink, consisting of stylized leaves and flowers, is arranged in a circular pattern around the central text.

Een goede
voorbereiding
is het halve
werk

Vorbereiding

- Waar denkt u aan bij kwaliteit van leven?
- Wat is kwaliteit van leven voor u?
- Weet uw arts waar u uw bed voor uit komt?
- Weet u wat het beste voor u is?

Het belangrijkste is dat u hier samen over praat met uw arts/zorgverlener!



U hebt kennis over uw persoonlijke situatie.

Uw behandelaar heeft medische kennis.



Samen kunnen we beslissen
wat **het beste voor u is**

Basis van Samen Beslissen

‘Samen beslissen’ betekent dat u samen met uw zorgverlener beslist over welke zorg het beste bij u past.

U geeft informatie over:

- wat u belangrijk vindt in het leven.

Uw zorgverlener geeft u informatie over:

- de mogelijkheden.
- de voor- en nadelen van de opties.

Samen bespreekt u:

- wat betekent dit voor uw situatie?
- wat is uw persoonlijke voorkeur?

Film over Samen Beslissen



<https://youtu.be/wxwLEPuk6IU>

Waarom is samen beslissen zo belangrijk?

- De gesprekken zorgen voor meer betekenisvolle relaties tussen formeel, informeel en binnen families.
- Door het gezamenlijk gedragen besluit, staat u meer achter het genomen besluit.
- U ervaart meer dat uw autonomie wordt gerespecteerd
- U bent beter geïnformeerd en waarschijnlijk daardoor minder angstig omdat u weet wat er gaat gebeuren.
- U bent bezig met de onderdelen in uw leven die er voor u echt toe doen.

Wat kunt u zelf doen? Vul de Samen Beslis Hulp in

- Hoe voelt het nu?
- Momentopname / schrijf datum erbij
- Wat wilt u nog meer vragen of vertellen over uzelf?
- Wat is voor u kwaliteit van leven en waar krijgt u energie van?

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.

Invullen van Samen Beslis Hulp

1. U hoeft alleen deel 1 in te vullen (tot aan mantelzorger)

Hoe gaat het met Jan?



Goed!

Samen Beslis Hulp:
Dagelijks leven
Sociale contacten
Pijn
Geheugen
Kwaliteit van leven
Mentaal welbevinden





6 Sociale activiteiten

- ▶ 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

- ▶ Welke van onderstaande onderwerpen vindt u **belangrijk om** met uw zorgverlener **te bespreken**? Voorbeelden:

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> de toekomst | <input type="radio"/> hoe ik me voel |
| <input type="radio"/> medicatie | <input type="radio"/> sociale activiteiten |
| <input type="radio"/> nieuwe of erger wordende symptomen | <input type="radio"/> onafhankelijk blijven |
| <input type="radio"/> pijn/ongemak | <input type="radio"/> wel of niet reanimeren |
| <input type="radio"/> geheugen | <input type="radio"/> het levenseinde |
| <input type="radio"/> dagelijks leven | |

- ▶ 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.

- ▶ Waar ik blij van word:

.....

.....

- ▶ Waar ik op hoop:

.....

.....

- ▶ Waar ik bang voor ben:

.....

.....

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

.....

.....

- ▶ 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.

► Op een schaal van 1 tot 10: hoe tevreden ben ik met mijn leven?

volledig ontevreden

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

volledig tevreden

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

.....

.....

.....

9 Afsluiting

► 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, namelijk:
- Partner
 - Dochter/zoon
 - Vriend/vriendin
 - Anders, namelijk:

.....

.....

.....

► 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

Het is belangrijk dat u de ingevulde vragenlijst meeneemt naar uw afspraak met de zorgverlener. Bij voorbaat dank!



Heeft u een mantelzorgers?

Hieronder staat een vraag voor mantelzorgers.

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(in)). 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 lichamenlijk en geestelijk gaat met u en hoe u zich voelt.

▶ Als mantelzorgers voel ik mij:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

▶ Waar hoopt u op voor uw familielid?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hoe ging het invullen bij vraag 8?

-Wat is belangrijk voor mij in het leven?

Om te zien wat nu belangrijk in uw leven is kunt u ook het spinnenweb van positieve gezondheid gebruiken als hulpmiddel.



Wat is positieve gezondheid?

- Machteld Huber, grondlegger van positieve gezondheid
- Kijken naar het geheel van gezondheid
- Het geheel van gezondheid is uitgewerkt in 6 hoofddimensies van gezondheid
- Iedere hoofddimensie heeft 7 sub dimensies die middels een spinnenweb een beeld kunnen geven van de ervaren gezondheid.
- Binnen deze dimensies wordt vooral gekeken naar waar u plezier uit haalt en waar u voor u zelf veel waarde aan hecht.

Hoe kunt u het spinnenweb van positieve gezondheid inzetten?

- Spinnenweb kan inzicht of een spiegel bieden aan mensen en is een middel tot gesprek.
- Zelfregie versterken door de dingen te doen die u kracht geven

Gezondheid is een middel om te kunnen doen wat u echt belangrijk vindt.



Positieve gezondheid

- Als een belangrijk onderdeel meer aandacht krijgt, kan de hele cirkel groeien. Alles heeft effect op elkaar.
 - Door meer te sporten, komen meer contacten, meer genieten, meer gezondheid.
 - Door vrijwilligerswerk, komen meer contacten, meer gevoel van zingeving, meer kwaliteit van leven.

Vragenlijst volwassenen (6 vragen)

Lichaamsfuncties

1 Ik voel mij gezond

Mentaal welbevinden

2 Ik voel mij vrolijk

Zingeving

3 Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

Kwaliteit van leven

4 Ik geniet van mijn leven

Meedoen

5 Ik heb goed contact met andere mensen

Dagelijks functioneren

6 Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.



- Mijn Positieve Gezondheid - hoe werkt het?
- <https://www.youtube.com/watch?v=vEjGN6QTSpk&t=2s>



Vragenlijst volwassenen (42 vragen)

Lichaamsfuncties

- 1 Ik voel mij gezond
- 2 Ik voel mij fit
- 3 Ik heb geen klachten en pijn
- 4 Ik slaap goed
- 5 Ik eet goed
- 6 Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten.
- 7 Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen.

Mentaal welbevinden

- 8 Ik kan dingen goed onthouden
- 9 Ik kan mij goed concentreren
- 10 Ik kan zien, horen, praten, lezen
- 11 Ik voel mij vrolijk
- 12 Ik accepteer mijzelf zoals ik ben
- 13 Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen
- 14 Ik heb controle over mijn leven

Zingeving

- 15 Ik heb een zinvol leven
- 16 Ik heb 's morgens zin in de dag
- 17 Ik heb idealen die ik graag wil bereiken
- 18 Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- 19 Ik accepteer het leven zoals het komt
- 20 Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt
- 21 Ik wil mijn hele leven blijven leren



Kwaliteit van leven

- 22 Ik geniet van mijn leven
- 23 Ik ben gelukkig
- 24 Ik zit lekker in mijn vel
- 25 Ik ervaar evenwicht in mijn leven
- 26 Ik voel mij veilig
- 27 Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie
- 28 Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen

Meedoen

- 29 Ik heb goed contact met andere mensen
- 30 Andere mensen nemen mij serieus
- 31 Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen
- 32 Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is
- 33 Ik heb het gevoel dat ik erbij hoor in mijn omgeving
- 34 Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind
- 35 Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt

Dagelijks functioneren

- 36 Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.
- 37 Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan
- 38 Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen
- 39 Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen
- 40 Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg
- 41 Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen
- 42 Ik weet hoe ik zonodig hulp kan krijgen van officiële instanties



Zelf het spinnenweb invullen

1. Welk onderdeel vind u belangrijk?
2. Per onderdeel een punt geven
 - Score van 1 tot 10.
 - 10 betekent heel belangrijk.
 - Per thema punt op de lijn.





Spinnenweb als spiegel

1. Wat valt op?
2. Wat is echt belangrijk voor u?

Wat vindt Jan belangrijk?



Kern van de methodiek:

- Met deze hulpmiddelen heeft u zelf meer zicht op uw gezondheid en kunt u hiermee invloed op uw zorg uitoefenen.
- Door juist te delen wat voor u het belangrijkste is, kan een arts aansluiten op uw zingeving, en heeft u iets in het vooruitzicht waar u naar uit kijkt, naar toe kan leven en wat u sterker maakt.



Zelf meedenken over opties!

- Voor veel ouderen zijn zelfstandigheid en sociale contacten het allerbelangrijkst.
- Daar zijn geen pillen voor!
- Denk ook aan mogelijkheden die u zelf ziet, of samen met uw naasten
- Vergeet ook technologie niet.
- Zorgverleners weten niet alles, maar kunnen veel uitzoeken of doorverwijzen





Tips voor een goed gesprek over uw zorg

- Neem de ingevulde Samen Beslis Hulp mee.
- Neem iemand mee die mee luistert en ook vragen kan stellen.
- Vraag of u het gesprek mag opnemen met uw mobiele telefoon, zodat u het rustig na kunt luisteren.
- Vraag een dubbel consult aan als u denkt dat u veel vragen wilt stellen.
- Plan nog een gesprek in, zodat u niet meteen een besluit hoeft te nemen.



Kern van Samen Beslissen

- Met het delen van uw handleiding heeft u zelf invloed op uw gezondheid.
- Door te delen wat voor u het belangrijkste is, kan er gekeken worden hoe dat zoveel mogelijk weer haalbaar wordt of blijft.
- Deze zingeving, of iets om naar toe te leven, maakt u sterker in moeilijkere tijden.

Meer weten?

- [Samen Beslis Hulp](#)
- www.mijnpositievegezondheid.nl
- www.iph.nl
- [Mijn Positieve Gezondheid - hoe werkt het? - Bing video](#)