

Naam

Datum

Zet een kruisje of omcirkel het aantal punten bij het antwoord van uw keuze.

A Sociale aspecten (wonen, werken, zelfstandigheid)

Ervaart u op onderstaande onderwerpen problemen?

	JA	SOMS	NEE
1 Woonsituatie			
2 (Betaald) werk			
3 Zelfstandig voeren van uw huishouden			
4 Sociale activiteiten			
5 Sociale netwerk en/of mantelzorgers			
6 Financiële zaken (goed overzicht, schulden, zorgen over)			
7 Kunt u zich geheel zelfstandig aan- en uitkleden?	0 pnt		1 pnt
8 Kunt u geheel zelfstandig van en naar het toilet gaan?	0 pnt		1 pnt
9 Kunt u geheel zelfstandig boodschappen doen?	0 pnt		1 pnt
10 Kunt u geheel zelfstandig buitenhuis rondlopen?	0 pnt		1 pnt
11 Ervaart u weleens een leegte om u heen?	1 pnt	1 pnt	0 pnt
12 Mist u wel eens mensen om u heen?	1 pnt	1 pnt	0 pnt
13 Voelt u zich wel eens in de steek gelaten?	1 pnt	1 pnt	0 pnt

Noteer het aantal GFI punten op dit onderdeel

Nadere omschrijving problematiek

PRIORITEIT

Zorgverlener

hoog

midden

laag

Patiënt

hoog

midden

laag

B Uw geestelijke gezondheid (psychisch functioneren)

	JA	SOMS	NEE
1 Heeft u last van stress?			
2 Heeft u zich de laatste tijd somber of neerslachtig gevoeld?	1 pnt	1 pnt	0 pnt
3 Heeft u zich de laatste tijd nerveus of angstig gevoeld?	1 pnt	1 pnt	0 pnt
4 Heeft u klachten over uw geheugen?	1 pnt	0 pnt	0 pnt

Noteer het aantal GFI punten op dit onderdeel

Nadere omschrijving problematiek

PRIORITEIT

Zorgverlener

hoog

midden

laag

Patiënt

hoog

midden

laag

C Uw lichamelijke gezondheid

Ervaart u op onderstaande onderwerpen problemen?

	JA	SOMS	NEE
1 Mobiliteit / lopen			
2 Evenwicht			
3 Pijn			
4 Slapen			
5 Eten			
6 Ondervindt u problemen in het dagelijks leven doordat u slecht ziet?	1 pnt		0 pnt
7 Ondervindt u problemen in het dagelijks leven doordat u slecht hoort?	1 pnt		0 pnt
8 Bent u de afgelopen 6 maanden veel afgevallen zonder dat u dat wilde?	1 pnt		0 pnt

Noteer het aantal GFI punten op dit onderdeel

Nadere omschrijving problematiek

PRIORITEIT

Zorgverlener

hoog

midden

laag

Patiënt

hoog

midden

laag

D Leefstijl

Ervaart u op onderstaande onderwerpen problemen?

	JA	SOMS	NEE	
1 Bewegen				
2 Roken				
3 Alcohol				
4 Voeding & dieet				
5 Ontspannen				
6 Therapietrouw (medicatie, leefregels)				
7 Gebruikt u op dit moment 4 of meer verschillende soorten medicijnen?	1 pnt		0 pnt	
8 Als u een rapportcijfer zou moeten geven voor uw lichamelijke fitheid, waarbij 1 staat voor heel slecht, en een 10 staat voor uitstekend, wat zou dit cijfer dan zijn?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
	0-6=1 pnt; 7-10=0 pnt	 pnt	
<i>Noteer het aantal GFI punten op dit onderdeel</i>				
<i>Nadere omschrijving problematiek</i>	PRIORITEIT			
	<i>Zorgverlener</i>	hoog	midden	laag
	<i>Patiënt</i>	hoog	midden	laag

E Resultaten vragenlijsten Patiëntbeleving

Resultaten van de WHO5, EQ5D en PAM ontvangt u van het KC. Voor de totaalscore van de GFI telt u de punten van de onderdelen A t/m D bij elkaar op. Noteer de totaalscore hieronder.

Kwetsbaarheid	Totaalscore GFI*			
Kwaliteit van leven	Score WHO-5			
Ervaren gezondheidstoestand	Score EQ5D			
Motivatie tot gedragsverandering / zelfmanagementvaardigheden	Score PAM			
<i>Nadere omschrijving problematiek</i>	PRIORITEIT			
	<i>Zorgverlener</i>	hoog	midden	laag
	<i>Patiënt</i>	hoog	midden	laag

* Betekenis score GFI: kwetsbaar bij 5 punten of meer

F Uitslagen aanvullende tests (optioneel)

1			
2			
3			
4			
5			

Conclusies

Wat is de algehele beleving van de patiënt op basis van deze inventarisatie?



Ruimte voor opmerkingen

De complete probleeminventarisatie wordt gemaakt op basis van het gesprek, de vragenlijst (A) en de meetwaarden (B). Op het blad Samenvatting en afspraken (C) noteert u de geconstateerde problematiek, zodat per probleem bekeken kan worden of actie nodig/gewenst is.

Doelgericht werken aan uw gezondheid

Motivatie (B)

Naam

Datum

Motivatie

Werken aan uw gezondheid kan best lastig zijn. U wilt wel, maar soms lukt het gewoon niet. Het kan dan helpen om op te schrijven waarom u wilt dat uw gezondheid verbetert en waarom dit belangrijk voor u is. Bijvoorbeeld om dingen te doen die u graag wilt, maar nu niet kunt. Dit motiveert u om toch aan de slag te blijven met uw acties en zo uw gezondheidsdoel te behalen.

Mijn doel voor de komende periode...

Dit doel is belangrijk voor mij, omdat...

ACTIVITEIT	MET BEHULP VAN	UITVOERDER/ COÖRDINATOR	STARTDATUM	EVALUATIE
<i>Omschrijf de acties / activiteiten waarmee u dit doel kunt bereiken.</i>	<i>Beschrijf wat of wie u hierbij kan helpen.</i>	<i>Wie is verantwoordelijk voor de uitvoering en wie coördineert?</i>	<i>Wanneer begint u aan deze activiteit?</i>	<i>Wanneer en met wie kijkt u terug om te zien welke resultaten u heeft bereikt?</i>

Evaluatie

Op de evaluatiedatum kijkt u met uw zorgverlener terug naar uw activiteiten en welke resultaten dit heeft opgeleverd. Onderstaande vragen helpen u bij deze evaluatie.

Noteer hier (eventueel) uw persoonlijke streefwaarden.
Vergelijk eventueel uw meetwaarden.

	PARAMETERS	STREEFWAARDE
Heeft u uw doel bereikt?		
Wat heeft u daarbij het meest geholpen?		
Wat ging er goed en wat minder goed?		
Welk effect had uw actie op uw gezondheid?		

Doelgericht werken aan uw gezondheid

Persoonlijk Gezondheidsplan

Gezond oud worden, dat willen we natuurlijk allemaal. U bent echter bij uw huisarts onder behandeling voor een chronische aandoening. Een aandoening als diabetes of COPD kan u belemmeren in uw dagelijks leven. Als zorgverleners vinden we het belangrijk dat u, ondanks uw chronische aandoening, zo gezond mogelijk oud kunt worden en zo lang mogelijk de dingen kunt blijven doen die u belangrijk vindt.

Dit persoonlijke gezondheidsplan kan u daar bij helpen. Samen met uw zorgverlener vult u eerst een vragenlijst in over uw gezondheid en over de problemen die u daarbij ervaart. Samen met uw zorg-verlener kiest u met welke onderdelen u aan de slag wilt. Op de achterzijde van dit Gezondheidsplan vult u in welke activiteiten u gaat ondernemen om gericht te werken aan het verbeteren van uw gezondheid.

Veel gezondheid!

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Huisarts	
Praktijkondersteuner	
Dietist	
Fysiotherapeut	
...	
...	

Stefanie Jansen

Praktijkondersteuner in Assen

“Veel patiënten willen echt aan de slag om hun gezondheid te verbeteren. Maar vaak weten ze niet waar te beginnen. Het Gezondheidsplan biedt dan houvast. Samen met elkaar bekijken we wat de patiënt zélf kan doen of dat er meer hulp nodig is.”

Frank Wichers

Hartpatiënt met diabetes

“Het Gezondheidsplan heb ik met de verpleegkundige ingevuld. Zij vond dat ik regelmatig moest gaan wandelen. Maar sinds het hartinfarct ben ik daar erg angstig voor. We hebben samen bedacht dat ik mijn buurvrouw ga vragen om af en toe met mij naar het park te lopen. Mijn buurvrouw reageerde heel positief en nu wandelen we elke week. Doen we ook meteen een boodschapje.”

Ruimte voor aantekeningen

Afspraken (C)

Naam

Datum

Afspraken zorgverlener & patiënt

NUMMER AANDACHTS GEBIED	PROBLEEM OMSCHRIJVING	ACTIE JA/NEE	DOEL (ALLEEN WANNEER HIER EEN ACTIE OP GEFORMULEERD WORDT)	DATUM	AFSLUIT DATUM	DOEL BEHAALD?



Persoonlijk
Gezondheidsplan

Doelgericht werken aan uw gezondheid



Persoonlijk

Gezondheidsplan

Doelgericht werken aan uw gezondheid



Persoonlijk
Gezondheidsplan

Doelgericht werken aan uw gezondheid

