

| | |
|-------|--|
| 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 |

Doelgericht werken aan uw gezondheid

D Uw leefstijl

| Ervart 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 | pnt |

Noteer het aantal GFI punten op dit onderdeel

| Nadere omschrijving problematiek | PRIORITEIT | | | |
|----------------------------------|--------------|------|--------|------|
| | Zorgverlener | hoog | midden | laag |
| | Patiënt | hoog | midden | laag |

E Uw gezondheidsbeleving (resultaten vragenlijsten)

Resultaten van de EQ5D, WHO5 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* | |
| Ervaren gezondheidstoestand | Score EQ5D | |
| Welbevinden | Score WHO-5 | |
| Motivatie tot gedragsverandering / zelfmanagementvaardigheden | Score PAM | |

| Nadere omschrijving problematiek | PRIORITEIT | | | |
|----------------------------------|--------------|------|--------|------|
| | Zorgverlener | hoog | midden | laag |
| | Patiënt | hoog | midden | laag |

* Betekenis score GFI: kwetsbaar bij 4 punten of meer

F Uitslagen aanvullende tests (indien relevant)

| | | | |
|---|--|--|--|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |

Conclusies

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



Ruimte voor opmerkingen

Stap voor stap werken aan uw gezondheid

Dit was stap 1: u heeft met uw zorgverlener gesproken over uw gezondheid, uw meetwaarden (B) en uw persoonlijke situatie. In de 2e stap bepaalt u met welke onderdelen u aan de slag gaat en welk doel u wilt bereiken. Noteer deze op het blad Samenvatting & afspraken (C).

Doelgericht werken aan uw gezondheid

Meetwaarden (B)

Naam

Datum

Aandoening / episode

Vink aan wat van toepassing is!

| | | |
|---|---------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> diabetes | <input type="checkbox"/> overgewicht | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> copd | <input type="checkbox"/> hypertensie | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> hart- en vaatziekte(n) | <input type="checkbox"/> polyfarmacie | <input type="checkbox"/> ... |

| | LAATST BEKENDE GEGEVENS HIS | | EVENTUEEL RECENTE GEGEVENS | | IS DIT EEN PROBLEEM? | |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------|----------------------------|-------|----------------------|-------|
| | WAARDE | DATUM | WAARDE | DATUM | J A | N E E |
| (Indien relevant) | | | | | | |
| Lengte | | | | | | |
| Gewicht | | | | | | |
| BMI | | | | | | |
| Bloeddruk | | | | | | |
| LDL-Cholesterol | | | | | | |
| Bloedsuiker (nuchter / niet nuchter) | | | | | | |
| HbA1c | | | | | | |
| Albumine/kreatinine-ratio | | | | | | |
| Longfunctie | | | | | | |
| CCQ | | | | | | |
| Roken (aantal eenheden per dag) | | | | | | |
| Alcohol (aantal eenheden per dag) | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Indien relevant het medicatie-overzicht uit HIS toevoegen. Vrije regels kunnen gebruikt worden voor aanvullende parameters

Nadere omschrijving problematiek

| PRIORITEIT | | | |
|--------------|------|--------|------|
| Zorgverlener | hoog | midden | laag |
| Patiënt | hoog | midden | laag |

Stap voor stap werken aan uw gezondheid

Met uw zorgverlener bespreekt u uw persoonlijke situatie (Inventarisatie A) en dit formulier met uw meetwaarden(B). In de 2e stap bepaalt u met welke onderdelen u aan de slag gaat en welk doel u wilt bereiken. Noteer deze op het blad Samenvatting & afspraken (C).

Doelgericht werken aan uw gezondheid

Samenvatting en afspraken (C)

Naam

Datum

Op dit formulier noteert de zorgverlener de besproken problematiek, zodat u samen een duidelijk overzicht heeft. U bespreekt op welke onderdelen u de komende tijd actie gaat ondernemen. Vult u JA in bij 'Actie' dan beschrijft u welk doel u wilt behalen. Bijvoorbeeld een gezonde bloeddruk of 5 kg afvallen. U vult ook de datum in waarop u begint. De laatste 2 kolommen vult u in wanneer u met uw zorgverlener terugkijkt op uw acties.

| NUMMER AANDACHTS GEBIED | PROBLEEM OMSCHRIJVING | ACTIE JA/NEE | DOEL (ALLEEN WANNEER HIER EEN ACTIE OP GEFORMULEERD WORDT) | DATUM | EVALUATIE | |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------|---|-------|------------------|-----------------------------------|
| | | | | | DOEL BEHAALD? | AFSLUITING OF VERVOLGAFSPRAKEN |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Doelgericht werken aan uw gezondheid

Stap voor stap werken aan uw gezondheid

Dit was stap 2: u weet nu welk doel u wilt bereiken. In stap 3 is het tijd voor actie! Noteer de activiteiten die u gaat ondernemen op het Actieplan (D) én ga daar mee aan de slag!

Actieplan (D)

Naam

Datum

Mijn doel voor de komende periode...

Dit doel is belangrijk voor mij, omdat...

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.

| 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.

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?

MEETWAARDE
(BIJVOORBEELD GEWICHT)

UW PERSOONLIJKE STREEFWAARDE

Doelgericht werken aan uw gezondheid

Nuttige tips

Doelen

Stel doelen die niet te ver weg zijn of te moeilijk. Neem vooral kleine stapjes, dan bent u eerder succesvol.

Acties

Beschrijf uw acties zo precies mogelijk. Wat gaat u doen, maar vooral ook wanneer, hoe vaak of hoe lang. Zo maakt u uw acties concreet. Probeer uw acties in uw dagelijkse leven in te passen.

Vraag steun

Betrek uw familie of vrienden bij uw gezondheidsplan. Zij kunnen u steunen, helpen en motiveren om vol te houden.

Moeilijke momenten

Bedenk van te voren wat voor u moeilijke momenten kunnen zijn en wat u dan kunt doen. Zo bent u beter voorbereid.

Houd vol!

Veranderen gaat niet vanzelf, soms valt u weer gemakkelijk terug in oude gewoontes. Gun uzelf de tijd om succesvol te zijn. Geef niet meteen op!

Vier uw successen!

Geef uzelf eens een compliment wanneer u uw acties goed heeft volgehouden. Of stel uzelf een leuke beloning in het vooruitzicht. Zo blijft u gemotiveerd om vol te houden.

Ruimte voor aantekeningen

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.”

Stap voor stap werken aan uw gezondheid

Blijf aan de slag met uw actieplan. Met uw zorgverlener spreekt u af wanneer u terugkijkt en eventueel bijstuurt, dat is de vierde stap. U maakt nieuwe afspraken om aan de slag te blijven.

Doelgericht werken aan uw gezondheid