

## De Lastmeter

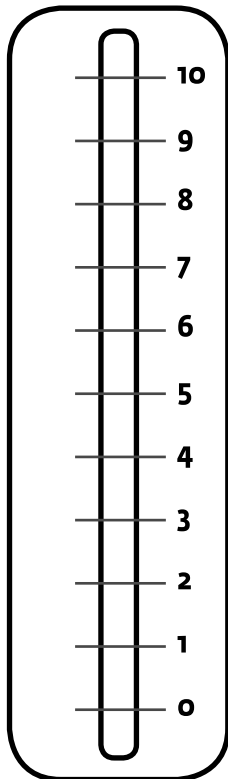
Invuldatum: \_\_\_\_\_ (dag-maand-jaar)

### Hoeveel last hebt 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) hebt gehad op lichamenlijk, emotioneel, sociaal en praktisch gebied.

#### Thermometer

10 = extreem veel last



0 = helemaal geen last

## Probleemlijst

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

**Ja**      **Nee**

### Praktische problemen

zorg voor kinderen  
wonen / huisvesting  
huishouden  
vervoer  
werk / school / studie  
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

### Religieuze/spirituele problemen

zin van het leven /  
levensbeschouwing  
vertrouwen in God / geloof

**Ja**      **Nee**

### Lichamelijke problemen

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

### Andere problemen

### Zou u met een deskundige willen praten over uw problemen?

ja	misschien	nee
Zo ja, met wie?		
verpleegkundige		geestelijk verzorger
diëtist		psycholoog
fysiotherapeut		lotgenoten
maatschappelijk werker		iemand anders