



Netwerk Ouderenzorg Regio Noord

Vragenlijst 'Behoeftte als kompas, de oudere aan het roer'

Deze vragenlijst bestaat vragen naar uw algemene situatie, lichamelijke en geestelijke gezondheid, omgang met gezondheid en ziekte, relaties, zelfredzaamheid, gebruik gezondheidszorg en welbevinden.

Instructies voor het invullen:

Lees voordat u de vragen beantwoordt eerst de antwoorden goed door. Kies het antwoord dat het best bij uw situatie past. Soms mag u meerdere antwoorden invullen, dit staat dan bij de vraag. Neem rustig de tijd voor het invullen. Het kan voorkomen dat bepaalde vragen op elkaar lijken. Toch is het belangrijk dat u alle vragen invult.

Markeer het vakje van uw keuze. Indien u zich vergist markeert u het juiste vakje én omcirkelt u deze binnen het vakje

Uw naam	
Straat + Huisnummer	
Postcode	
Woonplaats	
Telefoonnr.	
E-mail adres	
Burgerservicenummer	

Locatienummer:(in te vullen door onderzoeksassistent)



Algemene gegevens

Vul de datum in van vandaag:/...../20.....

1a Vult u de vragenlijst zelf in of krijgt u hierbij hulp?

- ik vul de vragenlijst zelf in (ga naar vraag 2)
- ik vul de vragenlijst zelf in, maar met hulp van een ander
- de vragenlijst wordt in overleg met mij door een ander ingevuld

1b Als u geholpen wordt bij het invullen van de vragenlijst of de vragenlijst wordt door een ander ingevuld, wie is dit dan?

- partner
- familielid
- zorgverlener
- onderzoeker
- niet van toepassing

2 Wanneer bent u geboren? (dag maand jaar)/...../.....

3 Bent u man of vrouw?

- man
- vrouw

4 Hoe woont en leeft u?

- zelfstandig met anderen (bijv. partner, broer, zus, kind)
- zelfstandig zonder anderen
- met partner in een aanleunwoning of zorgwoning
- alleen in een aanleunwoning of zorgwoning
- met partner in een verzorgingshuis
- alleen in een verzorgingshuis
- alleen in een verpleeghuis
- anders, nl.....

Lichamelijke gezondheid

- 5 Hoe lang ervaart u beperkingen door lichamelijke klachten (meerdere antwoorden mogelijk)?
- ik ervaar geen beperkingen
 - ik ervaar minder dan drie maanden beperkingen
 - ik ervaar langer dan drie maanden beperkingen
 - ik heb de afgelopen vijf jaar meerdere, kortere perioden met beperkingen ervaren
- 6 Heeft u één of meerdere langdurige of chronische ziektes (bijvoorbeeld suikerziekte, hoge bloeddruk, reuma, longziekte, kanker)?
- ik heb geen langdurige of chronische ziekte
 - ik heb 1 langdurige of chronische ziekte
 - ik heb meerdere langdurige of chronische ziektes
- 7 Hoe moeilijk was het in de afgelopen vijf jaar om vast te stellen welke ziekte of aandoening u had?
- ik ben in de afgelopen vijf jaar nooit ziek geweest of ik heb geen aandoening gehad
 - het was meteen duidelijk wat ik had
 - het werd uiteindelijk duidelijk wat ik had, maar alleen na veel onderzoeken
 - het is nooit duidelijk geworden wat ik had, ondanks veel onderzoeken
- 8 Bent u in de afgelopen periode veel afgevallen **zonder dit te willen** (6 kg in 6 maanden of 3 kg in één maand)
- ja
 - nee
- 9 Heeft u problemen in het dagelijks leven door slecht zien?
- ja, veel problemen
 - ja, enige problemen
 - nee, geen problemen

10 Heeft u problemen in het dagelijks leven door slecht horen?

- ja, veel problemen
- ja, enige problemen
- nee, geen problemen

11 Welk rapportcijfer geeft u zichzelf voor hoe fit u zich voelt (van 0 tot 10):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

12 In hoeverre worden uw dagelijkse activiteiten beperkt door **lichamelijke** klachten en beperkingen?

- mijn dagelijkse activiteiten worden *niet* beïnvloed door lichamelijke klachten of beperkingen
- mijn dagelijkse activiteiten worden *enigszins* beïnvloed door lichamelijke klachten en beperkingen
- mijn dagelijkse activiteiten worden *behoorlijk* beïnvloed door lichamelijke klachten en beperkingen
- mijn dagelijkse activiteiten worden *ernstig* beïnvloed door lichamelijke klachten en beperkingen

13 Verwacht u dat uw **lichamelijke** klachten en beperkingen in de komende 6 maanden veranderen? Probeer een inschatting te maken.

- over 6 maanden heb ik nog steeds geen klachten en beperkingen
- over 6 maanden zijn mijn lichamelijke klachten en beperkingen gelijk gebleven
- over 6 maanden verwacht ik dat ik minder lichamelijke klachten en beperkingen heb
- over 6 maanden verwacht ik dat ik iets meer lichamelijke klachten en beperkingen heb
- over 6 maanden verwacht ik dat ik veel meer lichamelijke klachten en beperkingen heb
- ik denk niet na over de toekomst, ik leef van dag tot dag

Geestelijke gezondheid

14 Heeft u wel eens **last gehad** van psychische problemen, zoals zich gespannen voelen, angst, somberheid of in de war zijn?

- nee, bijna nooit
- wel eens, maar dit was niet van invloed op mijn dagelijks leven
- wel eens en dit had een duidelijke invloed op mijn dagelijks leven
- ja, mijn psychische klachten waren of zijn voortdurend van invloed op mijn dagelijks leven

15 Heeft u op **dit moment** psychische problemen, zoals zich gespannen voelen, angst, somberheid of in de war zijn?

- nee, geen psychische problemen
- ja, één of enkele psychische problemen
- ja, veel psychische problemen
- ja, heel veel psychische problemen

16 Heeft u klachten over uw geheugen?

- nee
- soms
- ja

17 Heeft u zich de laatste tijd somber of neerslachtig gevoeld?

- nee
- soms
- ja

18 Heeft u zich de laatste tijd nerveus of angstig gevoeld?

- nee
- soms
- ja

19 Verwacht u dat uw **psychische** klachten in de komende 6 maanden veranderen? Probeer een inschatting te maken.

- over 6 maanden heb ik nog steeds geen klachten
- over 6 maanden zijn mijn klachten gelijk gebleven
- over 6 maanden verwacht ik dat ik minder klachten heb
- over 6 maanden verwacht ik dat ik iets meer klachten heb
- over 6 maanden verwacht ik dat ik veel meer klachten heb
- ik denk niet na over de toekomst, ik leef van dag tot dag

Omgaan met gezondheid en ziekte

20 Hoe bent u in de afgelopen vijf jaar omgegaan met spannende, moeilijke situaties?

- ik heb over het algemeen *goed* om kunnen gaan met spannende, moeilijke situaties
- ik vond het *soms moeilijk* om met spannende, moeilijke situaties om te gaan; dit leidde soms tot spanningen en problemen met mijn partner, familie of andere mensen
- ik vond het *vaak moeilijk* om met spannende, moeilijke situaties om te gaan; dit leidde vaak tot spanningen en problemen met mijn partner, familie of andere mensen
- ik vond het *bijna altijd moeilijk* om met spannende, moeilijke situaties om te gaan; ik was dan erg gespannen en nerveus

21 Vindt u het moeilijk om gezondheidsadviezen op te volgen rondom bijvoorbeeld dieet, beweging, leefwijze of het innemen van medicijnen?

- ik vind dit niet moeilijk
- ik vind dit moeilijk, maar het lukt me wel
- ik vind dit moeilijk, soms lukt het wel, soms niet
- ik vind dit erg moeilijk, meestal lukt dit niet

22 Begrijpt u waar uw **lichamelijke** klachten en beperkingen vandaan komen?

- ik heb geen klachten en beperkingen
- ik begrijp exact waar mijn lichamelijke klachten en beperkingen vandaan komen
- ik begrijp waar mijn lichamelijke klachten en beperkingen vandaan komen, maar heb nog wel wat vragen
- ik begrijp een beetje waar mijn lichamelijke klachten en beperkingen vandaan komen, maar heb nog wel veel vragen
- ik begrijp helemaal niet waar mijn lichamelijke klachten en beperkingen vandaan komen

Relatie met anderen

23 Ervaart u wel eens een leegte om u heen?

- nee
- soms
- ja

24 Mist u wel eens mensen om u heen?

- nee
- soms
- ja

25 Voelt u zich wel eens in de steek gelaten?

- nee
- soms
- ja

26 De volgende vraag gaat over de activiteiten die u doet waarmee u in contact komt met andere mensen. U kunt dan denken aan (vrijwilligers)werk, studie/cursus, winkelen, bewegen/sport, bezoek brengen aan mensen of bezoek ontvangen.

Wat doet u zoal in een week?

- ik heb meerdere activiteiten per week, waarmee ik in contact kom met veel mensen
- ik heb elke week een andere activiteit, waarmee ik in contact kom met redelijk veel mensen
- ik heb bijna altijd dezelfde activiteit, waarmee ik in contact kom met steeds dezelfde mensen
- ik heb (bijna) geen activiteiten waarmee ik in contact kom met andere mensen

27 Hoe is uw contact met andere mensen?

- ik heb genoeg contacten met andere mensen en kan goed met ze opschieten
- ik heb wel contact met andere mensen, maar er zijn ook wel eens spanningen met anderen
- het lukt me niet contacten en vriendschappen te sluiten of te onderhouden
- contacten en vriendschappen lopen vaak uit op ruzie

28 Wat vindt u van de steun van uw partner, gezin, werk, vrienden?

- ik krijg voldoende steun
- ik heb iets meer steun nodig
- ik heb meer steun nodig
- ik krijg veel te weinig steun

28a Is ondersteuning van uw partner, gezin, werk of vrienden, indien nodig, op elk gewenst moment beschikbaar?

- ondersteuning is altijd beschikbaar
- ondersteuning is meestal beschikbaar
- ondersteuning is soms beschikbaar
- ondersteuning is (bijna) niet beschikbaar

Jezelf kunnen redden

29 Kunt u zonder enige hulp van iemand anders zelfstandig de volgende activiteiten uitvoeren, eventueel met behulp van stok, rollator, rolstoel?

- boodschappen doen

ja

nee

- buitenshuis verplaatsen (rondom huis, naar burelen)

ja

nee

- aan- en uitkleden

ja

nee

- naar toilet gaan

ja

nee

30 Is uw thuissituatie naar tevredenheid? Of zijn veranderingen nodig, zoals woningaanpassingen, thuiszorg of verhuizen naar een andere woonsituatie.

er zijn nu geen veranderingen nodig want ik kan mijzelf redden

er zijn nu geen veranderingen nodig, want ik heb voldoende steun en zorg van anderen of ik verblijf in een verpleeg- of verzorgingshuis

er zijn veranderingen in de woonsituatie nodig, maar dat hoeft niet gelijk

er zijn onmiddellijk veranderingen in de woonsituatie nodig

31 Verwacht u dat er in de komende 6 maanden iets aan uw (woon)situatie veranderd moet worden? Probeer een inschatting te maken.

er hoeft in de komende 6 maanden niets veranderd te worden aan mijn (woon)situatie

ik kan naar huis of kan thuis blijven, maar heb in de komende 6 maanden thuiszorg nodig

ik moet in de komende 6 maanden tijdelijk naar een andere situatie

ik moet binnen 6 maanden definitief verhuizen naar een andere woonvorm

ik denk niet na over de toekomst, ik leef van dag tot dag

Gebruik gezondheidszorg

32 Gebruikt u momenteel 4 of meer verschillende soorten medicijnen?

- ja
- nee

33 Hoe vaak bent u de laatste **vijf jaar** in aanraking geweest met de gezondheidszorg? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ik heb minder dan vier keer per jaar contact gehad met een huisarts
- ik heb vier keer per jaar of vaker contact gehad met een huisarts
- ik heb één of meerdere keren contact gehad met dezelfde specialist
- ik heb contact gehad met meerdere specialisten
- ik ben in het ziekenhuis opgenomen geweest
- ik ben meerdere keren opgenomen geweest in het ziekenhuis
- ik heb langer dan 7 dagen op een intensive care afdeling gelegen
- ik ben langer dan 6 weken opgenomen geweest in een revalidatiecentrum of verpleeghuis

34 Wat zijn uw ervaringen met zorgverleners of behandelaars in de afgelopen 5 jaar?

- ik heb nooit problemen ervaren met zorgverleners of behandelaars
- ik of mijn naasten heb(ben) negatieve ervaringen met een zorgverlener of behandelaar gehad
- vanwege een negatieve ervaring met een zorgverlener of behandelaar ben ik wel eens naar een andere zorgverlener of behandelaar gegaan
- ik heb regelmatig conflicten met zorgverleners of behandelaars of ben wel eens tegen mijn zin opgenomen geweest

35 Bij wie bent u onder behandeling of van wie ontvangt u zorg?

(meerdere antwoorden mogelijk)

- huisarts
- verpleeghuisarts
- een specialist (bijv. longarts, cardioloog, chirurg, internist) voor lichamelijke klachten
- meerdere specialisten voor lichamelijke klachten
- specialist voor psychische klachten (bijv. psychiater)
- psycholoog
- diëtist
- maatschappelijk werker
- fysiotherapeut
- logopedist
- verpleegkundige/verzorgende thuiszorg
- verpleegkundige bij de huisarts (praktijkverpleegkundige, nurse practitioner)
- verpleegkundige in ziekenhuis (nurse practitioner, verpleegkundig specialist)
- verzorgenden in verpleeghuis of verzorgingshuis
- ik ben de afgelopen maand opgenomen of ontslagen uit het ziekenhuis, verpleeg- of verzorgingshuis
- ik ontvang geen behandeling of zorg
- anders,.....

36 Krijgt u voldoende en de juiste zorg van uw zorgverleners en behandelaars?

- ik heb geen zorg nodig
- ik krijg alle zorg die ik nodig heb
- ik krijg geen zorg, maar heb dat wel nodig
- ik heb meer nodig van de zorg die ik nu krijg
- ik heb een ander soort zorg nodig
- ik heb veel meer of heel andere zorg nodig

37 In hoeverre werken de zorgverleners en behandelaars volgens u goed met elkaar samen?

- ik krijg geen zorg of zorg van één zorgverlener of behandelaar
- de zorgverleners en behandelaars werken goed met elkaar samen
- de zorgverleners en behandelaars werken samen, maar af en toe meer overleg tussen hen is wenselijk
- de zorgverleners en behandelaars werken niet zo goed samen en daardoor gaat er wel eens iets mis
- de zorgverleners en behandelaars werken langs elkaar heen

38 Verwacht u dat u in de komende 6 maanden meer of minder hulp nodig heeft of dat de zorg voor u meer moet worden afgestemd? Probeer een inschatting te maken.

- over 6 maanden verwacht ik geen hulp nodig te hebben
- over 6 maanden verwacht ik dat de hulp die ik krijg gelijk is gebleven
- over 6 maanden verwacht ik minder hulp nodig te hebben
- over 6 maanden verwacht ik meer hulp nodig te hebben
- over 6 maanden verwacht ik meer hulp nodig te hebben en dat de zorg beter afgestemd moet worden
- over 6 maanden verwacht ik veel meer hulp nodig te hebben en dat de zorg veel beter afgestemd moet worden
- ik denk niet na over de toekomst, ik leef van dag tot dag

Welbevinden

39 Waar beleeft u plezier aan?

Stap 1: Wat vindt u belangrijk?

Hieronder worden 8 gebieden genoemd die belangrijk kunnen zijn voor uw gevoel van welbevinden. Het aantal gebieden dat belangrijk is verschilt per persoon en per moment. **Kruis alleen die gebieden aan die op dit moment voor u belangrijk zijn.**

- Genieten van eten en drinken
- Lekker slapen en rusten
- Plezierige relaties en contacten
- Actief zijn
- Jezelf redden
- Jezelf zijn
- Je gezond voelen van lichaam en geest
- Plezierig wonen

- Ik vind geen van deze gebieden belangrijk

Stap 2: Bent u tevreden?

Let op: In stap 2 gaat het alleen om die gebieden die u bij stap 1 als belangrijk heeft aangekruist.

Heeft u '**Genieten van eten en drinken**' aangekruist? Beantwoord dan onderstaande vraag:

Geniet u van eten en drinken?

- Ja, ik ben hier tevreden mee
- Nee, het kan beter

Heeft u '**Lekker slapen en rusten**' aangekruist? Beantwoord dan onderstaande vraag:

Slaapt en rust u lekker?

- Ja, ik ben hier tevreden mee
- Nee, het kan beter

Heeft u '**Plezierige relaties en contacten**' aangekruist? Beantwoord dan onderstaande vraag:

Bent u tevreden over uw relaties en contacten met anderen?

- Ja, ik ben hier tevreden mee
- Nee, het kan beter

Heeft u '**Actief zijn**' aangekruist? Beantwoord dan onderstaande vraag:

Bent u tevreden over de activiteiten die u doet?

- Ja, ik ben hier tevreden mee
- Nee, het kan beter

Heeft u '**Jezelf redden**' aangekruist? Beantwoord dan onderstaande vraag:

Kunt u zichzelf redden?

- Ja, ik ben hier tevreden mee
- Nee, het kan beter

Heeft u '**Jezelf zijn**' aangekruist? Beantwoord dan onderstaande vraag:

Kunt u zichzelf zijn?

- Ja, ik ben hier tevreden mee
- Nee, het kan beter

Heeft u '**Je gezond voelen van lichaam en geest**' aangekruist? Beantwoord dan onderstaande vraag:

Voelt u zich gezond van lichaam en geest?

- Ja, ik ben hier tevreden mee
- Nee, het kan beter

Heeft u '**Plezierig wonen**' aangekruist? Beantwoord dan onderstaande vraag:

Woont u plezierig?

- Ja, ik ben hier tevreden mee
- Nee, het kan beter