



## HOE GAAT HET MET U?

*Beste mevrouw/meneer.....*

*Binnenkort spreken wij elkaar. Wij willen u vragen om voorafgaande aan het gesprek al even stil staan bij hoe de laatste tijd met u gaat.*

*Als u dit blaadje meeneemt naar onze afspraak dan kunnen we het er samen over hebben.*

***Welke omschrijvingen passen de laatste tijd het beste bij u en uw situatie? Wilt u wat het beste past a.u.b. onderstrepen. Dat kunnen ook meerdere omschrijvingen zijn. Verder kunt u ook zelf aanvullen wat nog meer van belang is voor u.***

**Datum invullen:**

### **Denken en voelen:**

ontspannen – neutraal – tevreden – gelukkig – geïnteresseerd – levenslustig – genietend – vol plannen – optimistisch – goed gestemd – piekeren – vergeetachtig – concentratieproblemen – nare herinneringen – angstig – onzeker – somber – verdrietig – geïrriteerd – boos – wanhopig – schaamte – schuldig – snel emotioneel – gestrest – in de war – ongerust – teleurgesteld – opgebrand

eigen aanvulling: \_\_\_\_\_

### **Lichamelijk:**

fit – ontspannen – goede conditie – gezond – uitgerust – moe – pijn – slaapproblemen – eetproblemen – gewichtsproblemen – benauwd – duizelig – flauwvallen – zweten – huidproblemen – koortsig – minder spierkracht – misselijk – moeilijk spreken – bewegen moeilijk – toiletproblemen – oogproblemen – gehoorproblemen – kouwelijk – traag – onrustig – tics

eigen aanvulling: \_\_\_\_\_

### **Omgang met anderen:**

in gezin ok – prettige contacten – genoeg vrienden – gewaardeerd – voldoende hulp – zelfverzekerd – sociaal actief – hoor erbij – bewaak mijn grenzen – geremd – eenzaam – afhankelijk – niet begrepen – problemen met intimiteit/vrijen – weinig zelfvertrouwen – veel conflicten – hulpbehoevend – voel me tot last

eigen aanvulling: \_\_\_\_\_

### **Dagelijkse bezigheden:**

zinvol bezig – fijne hobby – genoeg ontspanning – te weinig te doen – kom tot weinig – vind weinig rust – ziekte belemmert me

eigen aanvulling: \_\_\_\_\_

### **Voor mij zelf en mijn eigen gezondheid zorgen (verzorging, leefstijl, medicijnen innemen etc.):**

gaat goed – kan beter – gaat lastig

### **Eventuele stressfactoren:**

problemen: thuis – op werk – op school – met hulpverlening

financiële problemen

andere problemen: namelijk: \_\_\_\_\_

### **Andere punten die u in ons gesprek aan bod wil laten komen (u kunt ook de achterzijde gebruiken)**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Naam zorgverlener