

Zelfredzaamheidsmeter

U volgt momenteel een revalidatiebehandeling of gaat die volgen. Een belangrijk doel van deze behandeling is om u in staat te stellen zo zelfstandig mogelijk allerlei dagelijkse activiteiten uit te voeren. Om dit te bereiken is het van belang om te weten wat u op dit moment zelf kunt en wat u met hulp van anderen kunt. Daarom vragen we u om deze vragenlijst in te vullen.

Uitleg over het invullen van de vragenlijst

In deze vragenlijst, de zelfredzaamheidsmeter, vult u in hoe goed u zichzelf kunt redden op twaalf verschillende levensgebieden. Voor elk van de twaalf gebieden staan in de vragenlijst steeds drie vragen. Het gaat om **uw eigen mening!**

1. Zelfredzaamheid

Voor elk gebied vult u in hoe zelfredzaam u bent, oftewel: hoe kunt u zich op dit gebied redden volgens uzelf. Het gaat om hoe u zichzelf redt zonder hulp, maar met eventueel gebruik van (een) hulpmiddel(en).

2. Samenredzaamheid

Voor elk gebied vult u in hoe samenredzaam u bent, oftewel: hoe redt u zich samen mét eventuele hulp van anderen op dit gebied. Het gaat hierbij om samenredzaamheid met de hulp die u daadwerkelijk op dit moment krijgt, buiten het revalidatiecentrum.

3. Eigen regie

U geeft aan in welke mate u de invulling van elk levensgebied zelf bepaalt, oftewel: kunt u activiteiten op dit gebied uitvoeren op het moment en de manier waarop u dat wil. Als u hulp wenst bij deze activiteiten dan gaat het ook om of deze hulp ook krijgt, en of u deze krijgt op het tijdstip waarop u deze graag wil, en in de vorm die u wenst.

U kunt bij de vragen steeds als antwoorden kiezen: helemaal niet, een beetje, redelijk goed of volledig.

Mogelijk weet u voor sommige gebieden de mate van zelfredzaamheid en/of eigen regie niet. Kies dan het antwoord “weet niet”.

Let op:

- Vul in de vragenlijst uw eigen mening in, ook al kan uw revalidatiearts of andere behandelaar dit anders inschatten.
- Wanneer binnen een gebied de ene activiteit wel goed gaat en de andere minder goed, maak dan een gemiddelde inschatting.
- De gebieden ‘Lichamelijke gezondheid’, ‘Huishouden’ en ‘Betaalde arbeid’ zijn niet voor elke patiënt van toepassing. Dit kunt u aangeven bij deze gebieden.
- U kunt tussentijds stoppen met invullen en op een later moment verder gaan als het te vermoeiend voor u is om de vragenlijst in één keer in te vullen.

1. Lichamelijke gezondheid

Hieronder verstaan we het goed omgaan met uw gezondheidsproblemen of ziekte(n), bijvoorbeeld het (tijdig) innemen van medicijnen, het goed verzorgen van een wond, het op tijd een afspraak maken bij de dokter, enz.

	helemaal niet	een beetje	redelijk goed	volledig	weet niet	niet van toepassing
In welke mate redt u zichzelf op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In welke mate redt u zich met hulp van anderen op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In welke mate bepaalt u zelf de invulling van (activiteiten op) dit gebied?	☐	☐	☐	☐	☐	

2. Cognitief functioneren

Hieronder verstaan we bijvoorbeeld de mate waarin u in staat bent om zich te concentreren, om kennis en informatie op te nemen en te onthouden, en om activiteiten te plannen en organiseren.

	helemaal niet	een beetje	redelijk goed	volledig	weet niet	niet van toepassing
In welke mate redt u zichzelf op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	
In welke mate redt u zich met hulp van anderen op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In welke mate bepaalt u zelf de invulling van (activiteiten op) dit gebied?	☐	☐	☐	☐	☐	

3. Psychische gezondheid

Hieronder verstaan we uw emotionele stabiliteit, mentale weerbaarheid, of om kunnen gaan met tegenslag. Ook het om kunnen gaan met eventuele angst, depressie of stemmingswisselingen valt hieronder.

	helemaal niet	een beetje	redelijk goed	volledig	weet niet	niet van toepassing
In welke mate redt u zichzelf op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	
In welke mate redt u zich met hulp van anderen op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In welke mate bepaalt u zelf de invulling van (activiteiten op) dit gebied?	☐	☐	☐	☐	☐	

4. Communicatie

Hieronder verstaan we hoe goed u met woorden en met gebaren/gezichtsuitdrukkingen kunt communiceren (anderen iets duidelijk maken, of begrijpen wat anderen u duidelijk willen maken).

	helemaal niet	een beetje	redelijk goed	volledig	weet niet	niet van toepassing
In welke mate redt u zichzelf op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	
In welke mate redt u zich met hulp van anderen op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In welke mate bepaalt u zelf de invulling van (activiteiten op) dit gebied?	☐	☐	☐	☐	☐	

5. ADL (Algemeen dagelijkse levensverrichtingen)

Hieronder verstaan we uitvoeren van de alledaagse handelingen zoals bijvoorbeeld eten, drinken, bewegen, aan- en uitkleden, enz.

	helemaal niet	een beetje	redelijk goed	volledig	weet niet	niet van toepassing
In welke mate redt u zichzelf op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	
In welke mate redt u zich met hulp van anderen op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In welke mate bepaalt u zelf de invulling van (activiteiten op) dit gebied?	☐	☐	☐	☐	☐	

6. Woonsituatie

Hieronder verstaan we de geschiktheid van uw woning om veilig en goed binnenshuis te functioneren.

	helemaal niet	een beetje	redelijk goed	volledig	weet niet	niet van toepassing
In welke mate redt u zichzelf op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	
In welke mate redt u zich met hulp van anderen op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In welke mate bepaalt u zelf de invulling van (activiteiten op) dit gebied?	☐	☐	☐	☐	☐	

7. Huishouden

Hieronder verstaan we uitvoeren van huishoudelijke taken zoals schoonmaken, koken en kleding wassen.

	helemaal niet	een beetje	redelijk goed	volledig	weet niet	niet van toepassing
In welke mate redt u zichzelf op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	
In welke mate redt u zich met hulp van anderen op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In welke mate bepaalt u zelf de invulling van (activiteiten op) dit gebied?	☐	☐	☐	☐	☐	

8. Mobiliteit buitenshuis

Hieronder verstaan we of u zich veilig buitenshuis kunnen verplaatsen.

	helemaal niet	een beetje	redelijk goed	volledig	weet niet	niet van toepassing
In welke mate redt u zichzelf op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	
In welke mate redt u zich met hulp van anderen op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In welke mate bepaalt u zelf de invulling van (activiteiten op) dit gebied?	☐	☐	☐	☐	☐	

9. Sociaal netwerk

Hieronder verstaan we het aangaan en onderhouden van sociale contacten met bijvoorbeeld familie, vrienden en burens.

	helemaal niet	een beetje	redelijk goed	volledig	weet niet	niet van toepassing
In welke mate redt u zichzelf op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	
In welke mate redt u zich met hulp van anderen op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In welke mate bepaalt u zelf de invulling van (activiteiten op) dit gebied?	☐	☐	☐	☐	☐	

10. Dagbesteding (anders dan betaalde arbeid)

Hieronder verstaan we de invulling van uw dag/vrije tijd, bijvoorbeeld met hobby's, vrijwilligerswerk of sociale activiteiten.

	helemaal niet	een beetje	redelijk goed	volledig	weet niet	niet van toepassing
In welke mate redt u zichzelf op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	
In welke mate redt u zich met hulp van anderen op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In welke mate bepaalt u zelf de invulling van (activiteiten op) dit gebied?	☐	☐	☐	☐	☐	

11. (Financiële) administratie

Hieronder verstaan we het regelen van uw financiën en andere administratie taken, bijvoorbeeld het betalen van rekeningen en belastingen en verzekeringen regelen.

	helemaal niet	een beetje	redelijk goed	volledig	weet niet	niet van toepassing
In welke mate redt u zichzelf op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	
In welke mate redt u zich met hulp van anderen op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In welke mate bepaalt u zelf de invulling van (activiteiten op) dit gebied?	☐	☐	☐	☐	☐	

12. Betaalde arbeid

Hieronder verstaan we het uitvoeren van betaald werk.

	helemaal niet	een beetje	redelijk goed	volledig	weet niet	niet van toepassing
In welke mate redt u zichzelf op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	
In welke mate redt u zich met hulp van anderen op dit gebied? (Met eventueel gebruik van hulpmiddelen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In welke mate bepaalt u zelf de invulling van (activiteiten op) dit gebied?	☐	☐	☐	☐	☐	