

Health Monitor®

U ontvangt deze brochure van uw zorgverlener om te kijken wat voor ondersteuning u bij uw gezondheid kan gebruiken.

1 Gezondheidsladder

Wat is Health Monitor?

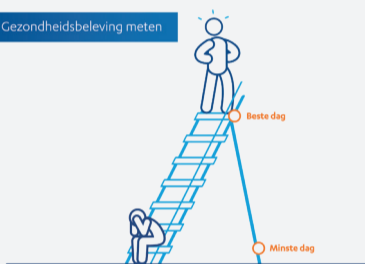
Health Monitor is een korte en simpele vragenlijst. Deze vragenlijst is gemaakt, omdat iedereen gezondheid op zijn eigen manier beleeft. Voor sommigen betekent gezondheid vooral stress en onzekerheid. Bij anderen roept het meer praktische vragen op. Sommigen zien het als motivatie om binnen hun kunnen alles uit het leven te halen. Dit zijn voorbeelden van een gezondheidsbeleving. Hoe beter we uw gezondheidsbeleving kennen, hoe beter uw zorgteam u kan helpen. Naast uw medische behandeling willen we ook de manier waarop we u aanvullend kunnen ondersteunen zo goed mogelijk aanpassen aan uw persoonlijke situatie. Dat doen we dus met behulp van Health Monitor: Bij Health Monitor doorlopen we 2 stappen:

1. Uw geestelijke en lichamelijke gezondheid van de laatste 4 weken in kaart brengen.
2. Bepalen (als het nodig is) hoe we uw gezondheidsbeleving kunnen verbeteren.

Hoe werkt Health Monitor?

Via een ladder kunt u aangeven hoe u uw gezondheid (lichamelijk en geestelijk) beleeft. De hoogste trede van de ladder is daarbij uw beste dag van de afgelopen 4 weken. De laagste trede de minste dag. Hoe hoger op de ladder, hoe beter u zich voelt. Hoe u uw gezondheid beleeft, kunt u aangegeven door de trede van de ladder te kiezen die dat het beste laat zien. Iedereen ervaart zijn gezondheid op zijn eigen manier. Het onder- of bovenaan de ladder staan heeft daarom voor iedereen een andere betekenis. Elke persoon heeft dus zijn eigen gezondheidsladder. Daarna kijken we hoe we u hoger op uw ladder kunnen helpen. Dit doen we door uw controle en acceptatie van uw gezondheid in kaart te brengen.

1 Gezondheidsbeleving meten



2 Controle en Acceptatie

Ladder bij controle en acceptatie

We gaan dus kijken naar hoe u uw controle en acceptatie van uw gezondheid beleeft. Daardoor kunnen we u de juiste ondersteuning geven om u hoger op uw ladder te helpen.

- **Controle:** Het gevoel zelf invloed te hebben op de situatie.
- **Acceptatie:** In hoeverre u de toestand van uw gezondheid als onderdeel van uw leven heeft geaccepteerd.

Bovenaan de ladder staan betekent een gevoel van **controle** hebben over uw gezondheid en deze te kunnen **accepteren**.

Onderaan de ladder geldt het omgekeerde: het gevoel van **controle** is afwezig en u heeft moeite om uw huidige gezondheid te **accepteren**.

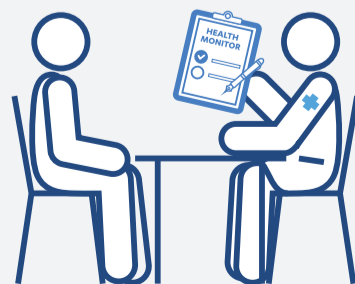
Hoe mensen hun gezondheid beleven verandert steeds. Deze veranderingen bepalen we met 6 simpele vragen. Om mensen te helpen hoger op de ladder te komen of er hoog op te blijven, kunnen zij verschillende vormen van **ondersteuning** krijgen. Uw scores op de 6 controle- en acceptatievragen bepalen de richting van het type ondersteuning dat bij u past.

2 Controle en acceptatie bepalen



3 Wat doen we met deze score?

Er zijn geen goede of slechte scores. Met uw antwoorden op de controle- en acceptatievragen kijken we samen welke ondersteuning het best bij u past. Want voor elke plaats op de gezondheidsladder hebben we specifieke ideeën om u te helpen. U staat er dus niet alleen voor! Bespreek samen met uw zorgverlener welke beschikbare hulp er is en wat uw wensen zijn. Zo kunnen we uw medische behandeling zo goed mogelijk ondersteunen.



Mijn persoonlijke ladder

Waarom Health Monitor?

Met Health Monitor krijgt u inzicht hoe u uw gezondheid beleeft (gezondheidsladder) en op welke manier u het best ondersteund kunt worden (controle- en acceptatievragen) als aanvulling op uw medische behandeling.

Waar staat
u op de
ladder?

Gezondheidsladder

Controle en Acceptatie

Uw Score

Janssen-Cilag B.V.
Janssen-Cilag NV

Janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson