

Inhoud

Klik in de inhoudsopgave op het invulschema dat je wilt gebruiken.
Je wordt automatisch naar het juiste invulschema geleid.

Mijn bezoek aan de huisarts	2
Bezoek aan de specialist.....	4
Aanvullend onderzoek bij de specialist	6
Jouw dagen in het ziekenhuis	8
Gesprek met de arts over de voortgang	10
Bijzondere ontmoetingen tijdens je ziekenhuisopname.....	12
Een tijdelijk thuis dichtbij het ziekenhuis	14
Behandeling of therapie	16
De dagen thuis na een chemokuur	18
Chemobehandeling met medicijnen thuis.....	20
Bestraling	22
De dagen na je ziekenhuisopname	25
Herstellen in je eigen omgeving	27
Revalidatie	29

Mijn bezoek aan de huisarts

Een bezoek aan de huisarts kan om verschillende redenen plaatsvinden. Misschien ging je vanwege klachten, zorgen of vragen over je gezondheid. Soms geeft zo'n afspraak duidelijkheid en geruststelling, maar het kan ook spanning, onzekerheid of nieuwe vragen oproepen.

Deze vragen kun je elke keer gebruiken wanneer je bij de huisarts bent geweest. Voeg ze toe aan je boek, tussen de andere hoofdstukken.

*

Waarom ging je naar de huisarts?

- Op welke datum was je bij de huisarts?
- Hoe voelde je je die dag?
- Wat was de reden van je bezoek?
- Hoe lang had je al klachten voordat je een afspraak maakte?
- Twijfelde je om te gaan of wist je meteen dat je hulp nodig had?
- Wat maakte dat je uiteindelijk de afspraak maakte?

*

Hoe verliep de voorbereiding?

- Kon je snel terecht of moest je wachten op een afspraak?
- Hoe voelde dat wachten voor jou?
- Waar dacht je aan in de tussentijd?
- Was je zenuwachtig voor het bezoek?
- Waar was je eventueel bang of onzeker over?
- Had je verwachtingen van het gesprek?

*

Hoe verliep de afspraak?

- Wie was je huisarts?
- Ken je hem of haar al langer?
- Voelde je je op je gemak?
- Was er iemand met je mee?
- Waarom ging die persoon mee?
- Wat betekende die steun voor jou?
- Hoe werd je ontvangen?
- Nam de huisarts voldoende tijd voor je?
- Voelde je je gehoord en serieus genomen?

*

Hoe verliep het gesprek?

- Kon je goed uitleggen waarom je kwam?
- Werd er goed geluisterd naar jouw verhaal?
- Had je het gevoel dat de huisarts je begreep?
- Kon je al je vragen stellen?
- Had je je vragen vooraf opgeschreven?
- Zijn al je vragen beantwoord?
- Is er achteraf nog iets dat je graag had willen vragen of vertellen?

*

Werd er onderzoek gedaan?

- Werd er lichamelijk onderzoek gedaan of bleef het bij een gesprek?
- Welke onderzoeken zijn uitgevoerd?
- Waarvoor waren deze bedoeld?
- Werd duidelijk uitgelegd waarom het onderzoek nodig was?
- Hoe vond je het onderzoek?
- Was het spannend, pijnlijk of juist geruststellend?
- Wat ging er tijdens het onderzoek door je heen?

*

Welke afspraken zijn er gemaakt?

- Welke uitleg of adviezen kreeg je?
- Krijg je medicatie of een behandeling?
- Word je doorverwezen naar een specialist of het ziekenhuis?
- Moet je terugkomen voor controle?
- Hoe voelde je je bij deze vervolgstappen?

*

Hoe kijk je terug op het bezoek?

- Heeft het gesprek je gerustgesteld?
- Zijn er zorgen weggenomen of zijn er juist nieuwe vragen ontstaan?
- Wat deed dit bezoek emotioneel met je?
- Voelde je opluchting, spanning, verdriet, onzekerheid of juist vertrouwen?
- Welke gevoelens bleven na afloop het meest hangen?

*

Hoe ging het daarna verder?

- Met wie heb je na afloop over dit bezoek gesproken?
- Wat heb je verteld?
- Hoe reageerde die persoon?
- Wat deed dat met jou?
- Waar kijk je naar uit?
- Waar maak je je nog zorgen over?
- Wat hoop je voor de komende tijd?

*

Zijn er nog andere dingen die je wilt onthouden?

- Is er een opmerking, gebeurtenis of moment dat veel indruk op je maakte?

*

Foto's

Maak eventueel een foto van de huisartsenpraktijk, een verwijsbrief, een recept of iets anders dat bij dit bezoek hoort.

Ook kleine herinneringen kunnen later helpen om terug te kijken op deze periode en de weg die je hebt afgelegd.

Bezoek aan de svvfrfpecialist

Gebruik dit invulschema na ieder bezoek aan een specialist.

*

Waarom ging je naar de specialist?

- Op welke datum was je afspraak?
- Waarom had je deze afspraak?
- Was je doorverwezen door de huisarts?
- Hoe lang moest je wachten op deze afspraak?
- Hoe heb je die wachttijd ervaren?
- Was je opgelucht dat de afspraak eindelijk plaatsvond?

*

Hoe voelde je je vóór de afspraak?

- Was je zenuwachtig of juist rustig?
- Waar maakte je je eventueel zorgen over?
- Had je verwachtingen van dit bezoek?
- Zijn die verwachtingen uitgekomen?
- Hoe voelde je je onderweg naar het ziekenhuis?

*

Met wie had je een afspraak?

- Wat is de naam en het specialisme van de arts?
- Wat was je eerste indruk van de specialist?
- Voelde je je op je gemak?
- Had je vertrouwen in de arts?

*

Was er iemand met je mee?

- Wie ging er met je mee?
- Waarom ging deze persoon mee?
- Wat betekende die steun voor jou?
- Was je blij dat je niet alleen was?

*

Hoe verliep het gesprek?

- Nam de specialist voldoende tijd voor je?
- Voelde je je gehoord en serieus genomen?
- Hoe was de sfeer tijdens het gesprek?
- Kon je rustig uitleggen wat je klachten of zorgen waren?
- Werd er goed naar je geluisterd?
- Kon je al je vragen stellen?
- Had je je vragen vooraf opgeschreven?
- Zijn al je vragen beantwoord?
- Is er achteraf nog iets dat je graag had willen vragen of vertellen?

*

Werd er aanvullend onderzoek gedaan?

- Werd er bloedonderzoek, een echo, scan of ander onderzoek gedaan?
- Waarvoor was dit onderzoek bedoeld?
- Hoe heb je het onderzoek ervaren?
- Was het spannend, pijnlijk of juist geruststellend?
- Kon het onderzoek direct plaatsvinden of moest je terugkomen?
- Hoe voelde dat voor jou?
- Werd duidelijk uitgelegd waarom het onderzoek nodig was?

*

Welke afspraken zijn er gemaakt?

- Welke uitleg of adviezen heb je gekregen?
- Krijg je medicatie, een behandeling of therapie?
- Moet je terugkomen voor controle?
- Zijn er vervolgonderzoeken gepland?
- Hoe kijk je naar deze vervolgstappen?
- Geven deze afspraken je rust of juist spanning?

*

Hoe kijk je terug op dit bezoek?

- Hoe heb je dit bezoek emotioneel ervaren?
- Voelde je opluchting, spanning, verdriet of juist vertrouwen?
- Heeft dit bezoek je gerustgesteld?
- Zijn er nog vragen of onzekerheden?
- Welke gedachten bleven na afloop het meest hangen?

*

Hoe ging het daarna verder?

- Met wie heb je na afloop over dit bezoek gesproken?
- Hoe reageerden zij?
- Wat deed dat met jou?
- Voelde je je gesteund en begrepen?
- Waar hoop je voor de komende periode op?
- Zijn er dingen waar je tegenop ziet?
- Wat geeft jou kracht of vertrouwen?

*

Zijn er nog andere dingen die je wilt onthouden?

- Is er iets dat veel indruk op je heeft gemaakt?
- Wat is je het meest bijgebleven van deze afspraak?

*

Foto's

Maak eventueel een foto van het ziekenhuis, de polikliniek, een verwijsbrief of een ander bijzonder moment van deze dag.

Ook kleine herinneringen kunnen later helpen om terug te kijken op jouw medische traject en de weg die je hebt afgelegd.

Aanvullend onderzoek bij de specialist

Soms is er na een bezoek aan de huisarts of een eerdere behandeling aanvullend onderzoek nodig. Een afspraak bij een specialist kan duidelijkheid geven, maar ook spanning, onzekerheid of nieuwe vragen met zich meebrengen.

Waarom had je deze afspraak?

- Op welke datum vond het onderzoek plaats?
- Waarom was dit aanvullende onderzoek nodig?
- Naar welke specialist ben je geweest?
- Wat is de naam en het specialisme van de specialist?
- Hoe lang moest je wachten op deze afspraak?
- Hoe heb je die wachttijd ervaren?

*

Hoe voelde je je vóór het onderzoek?

- Was je zenuwachtig voor deze afspraak?
- Waar maakte je je zorgen over?
- Had je verwachtingen van dit onderzoek?
- Zijn deze verwachtingen uitgekomen?
- Hoe voelde je je vlak voordat de afspraak begon?

*

Was er iemand met je mee?

- Was er iemand met je mee naar het ziekenhuis?
- Wie was dat?
- Wat betekende het voor jou dat deze persoon erbij was?
- Hoe heeft deze persoon jou geholpen of gesteund?

*

Hoe verliepen het onderzoek en het contact met de specialist?

- Welk onderzoek kreeg je?
- Denk aan bloedonderzoek, een scan, röntgenfoto, echo of een ander onderzoek.
- Hoe heb je het onderzoek ervaren?
- Was het spannend, pijnlijk of juist geruststellend?
- Wat ging er door je heen tijdens het onderzoek?
- Nam de specialist voldoende tijd voor je?
- Voelde je je gehoord en serieus genomen?
- Werd duidelijk uitgelegd hoe het onderzoek verliep?
- Kon je al je vragen stellen?

*

Heb je de uitslag gekregen?

- Heb je de uitslag direct gekregen?
- Begrijp je wat de uitslag betekent?
- Werd alles duidelijk uitgelegd?
- Wat deed de uitslag met jou?
- Is er iets dat je nog niet helemaal begrijpt?

*

Als je de uitslag nog niet hebt gekregen

- Wanneer krijg je de uitslag?
- Krijg je deze telefonisch, via een brief of tijdens een nieuwe afspraak?
- Hoe voelt het om op de uitslag te moeten wachten?
- Waar denk je in deze periode het meest aan?

*

Welke vervolgstappen zijn afgesproken?

- Krijg je medicatie, een behandeling of therapie?
- Wat is er voorgesteld?
- Hoe voel je je daarbij?
- Heb je vertrouwen in de voorgestelde behandeling of vind je het spannend?
- Zijn er vervolgonderzoeken of controleafspraken gepland?
- Zijn er veranderingen in je behandeling of begeleiding?
- Hoe kijk je naar deze vervolgstappen?

*

Hoe kijk je terug op deze afspraak?

- Hoe heb je dit onderzoek en het bezoek aan de specialist ervaren?
- Waar kijk je naar uit?
- Waar maak je je misschien nog zorgen over?
- Wat hoop je dat de komende periode zal brengen?
- Wat is je het meest bijgebleven van deze dag?
- Is er een opmerking, gebeurtenis of moment dat veel indruk op je maakte?

*

Vergeet niet foto's toe te voegen

Maak eventueel een foto van het ziekenhuis, de onderzoeksruimte, een verwijfsbrief of een ander bijzonder moment van deze dag.

Jouw dagen in het ziekenhuis

Tip

Je hoeft niet iedere dag alle vragen te beantwoorden. Soms zijn een paar zinnen, een mooie herinnering of een foto al genoeg om later weer terug te kunnen denken aan deze dag. Juist de kleine momenten vertellen vaak het grootste verhaal.

*

Vergeet niet de datum te noteren.

*

Hoe gaat het vandaag met je?

- Hoe voel je je lichamelijk en emotioneel?
- Heb je vandaag klachten? Welke?
- Is er iets veranderd ten opzichte van gisteren?
- Heb je vandaag meer of juist minder energie?
- Waar houd je je vandaag het meest mee bezig?

*

Gesprekken met artsen en verpleegkundigen

- Heb je vandaag een gesprek gehad met een arts of verpleegkundige?
- Wat werd er verteld over je herstel of behandeling?
- Welke onderwerpen zijn besproken?
- Waren er dingen die je geruststelden?
- Waren er ook zaken die spanning of onzekerheid opriepen?
- Kon je al je vragen stellen?

*

3. Hoe verloopt je behandeling?

- Welke onderzoeken, behandelingen of therapieën heb je vandaag gehad?
- Hoe verliepen deze?
- Waren ze spannend, vermoeiend of juist geruststellend?
- Hoe voelde je je na afloop?
- Zijn er veranderingen in je behandeling of planning?
- Weet je wat de volgende stap is?
- Wat mag je nu wel of juist nog niet?

*

Hoe gaat het met je lichamelijk herstel? *(indien van toepassing)*

- Hoe gaat het met je wond of herstel?
- Heeft de arts of verpleegkundige hier vandaag iets over verteld?
- Merk je zelf verbetering?
- Heb je pijn of ongemak?
- Hoe ga je hiermee om?

*

Hoe voel je je vandaag?

- Welke emoties spelen vandaag een rol?
- Voel je je rustig, verdrietig, bang, boos, opgelucht of hoopvol?
- Voel je je alleen of juist gesteund?
- Maak je je ergens zorgen over?
- Heb je hierover kunnen praten?
- Met wie?
- Voelde je je daarna meer gerustgesteld?
- Was er vandaag ook een moment dat je blij maakte of je kracht gaf?

*

Hoe ervaar je de zorg?

- Voel je je gehoord en serieus genomen?
- Kun je gemakkelijk vragen stellen?
- Zijn er artsen of verpleegkundigen die veel voor je betekenen?
- Wat maakt dat zij je steun geven?

*

Hoe ging het eten en drinken?

- Hoe ging het eten vandaag?
- Smaakte het?
- Kun je voldoende eten en drinken?
- Zijn er dingen waar je moeite mee hebt?
- Waar had je vandaag juist wel of geen trek in?

*

Bezoek, berichtjes en post

- Heb je vandaag bezoek gehad?
- Heb je berichtjes, kaarten, bloemen of andere lieve attenties ontvangen?
- Van wie?
- Wat betekende dit voor je?
- Voelde je je hierdoor gesteund?
- Heb je kaarten, tekeningen of foto's opgehangen?

*

Terugkijken op vandaag

- Wat was vandaag het belangrijkste moment?
- Wat vond je het moeilijkst?
- Wat gaf je vandaag hoop, kracht of een glimlach?
- Is er iets gebeurd dat je niet wilt vergeten?
- Welke gedachte of herinnering neem je mee van vandaag?

*

Foto's

Maak foto's van bijzondere momenten, je kamer, kaarten, bloemen, bezoek of andere waardevolle herinneringen.

Deze foto's helpen je later om terug te kijken op deze bijzondere periode.

Ook voor je partner, kinderen, familie of andere dierbaren kunnen ze waardevol zijn om jouw verhaal en de weg naar herstel beter te begrijpen.

Gesprek met de arts over de voortgang

Tijdens een voortgangsgesprek bespreken artsen en andere zorgverleners hoe het met je gaat en hoe je behandeling verloopt. Door dit gesprek vast te leggen, kun je later terugkijken op wat er is besproken en wat het voor jou heeft betekend.

*

Vergeet niet de datum te noteren.

*

Hoe voelde je je vóór het gesprek?

- Hoe voelde je je voordat het gesprek begon?
- Was je zenuwachtig of gespannen?
- Waar maakte je je zorgen over?
- Had je bepaalde verwachtingen?
- Waren er vragen waar je tegenop zag?

*

Wie waren er bij het gesprek aanwezig?

- Welke artsen, verpleegkundigen of andere zorgverleners waren aanwezig?
- Wat zijn hun namen en specialismen?
- Waren er meerdere zorgverleners betrokken?
- Hoe verliep het contact met hen?
- Voelde je je gehoord en serieus genomen?

*

Was er iemand met je mee?

- Wie was er bij je tijdens het gesprek?
- Wat betekende die steun voor jou?
- Kon diegene je helpen om alles goed te onthouden of te begrijpen?
- Hoe vond je het om dit gesprek samen te voeren?

*

Hoe verliep het gesprek?

- Hoe was de sfeer tijdens het gesprek?
- Was er voldoende rust en aandacht?
- Werd alles duidelijk en begrijpelijk uitgelegd?
- Nam de arts voldoende tijd voor jullie?
- Kon je rustig nadenken en vragen stellen?
- Of voelde het gesprek juist overweldigend?

*

Wat werd er besproken?

- Hoe verloopt je ziekte, behandeling of herstel?
- Werden er nieuwe uitslagen besproken?
- Wat vertelden de artsen over de vooruitzichten?
- Of konden zij daar nog weinig over zeggen?
- Waren er dingen die je verrasten, raakten of juist geruststelden?

*

Hoe reageerde je op wat je hoorde?

- Welke gevoelens kwamen er bij je op?
- Denk aan opluchting, verdriet, hoop, angst of onzekerheid.
- Moest je het nieuws eerst laten bezinken?
- Kon je direct reageren of was je juist stil?
- Wat deed dit gesprek emotioneel met je?

*

Welke afspraken zijn er gemaakt?

- Hoe gaat het nu verder?
- Krijg je een nieuwe behandeling, controle of aanvullend onderzoek?
- Is er iets veranderd in het behandelplan?
- Wat betekenen deze veranderingen voor jou?
- Hoe voel je je bij de vervolgstappen?

*

Heb je al je vragen kunnen stellen?

- Zijn al je vragen beantwoord?
- Zijn er nog onduidelijkheden of zorgen gebleven?
- Kun je later nog contact opnemen als je vragen hebt?
- Waren er achteraf nog dingen die je had willen vragen?

*

Hoe kijk je terug op dit gesprek?

- Geeft dit gesprek je duidelijkheid, rust of vertrouwen?
- Of brengt het juist nieuwe onzekerheden met zich mee?
- Wat is je het meest bijgebleven?
- Welke gedachte of boodschap neem je mee naar de komende periode?
- Wat wil je later graag nog eens teruglezen?

*

Foto's: voeg deze foto's toe aan je boek.

- Maak eventueel een foto van het ziekenhuis, de wachtruimte of een andere plek die bij deze dag hoort.
- Heb je foto's gemaakt van jezelf, je naasten of mensen die je in deze periode steunen?
- Ook deze beelden kunnen later helpen om terug te kijken op deze belangrijke gesprekken en de weg die je hebt afgelegd.

Bijzondere ontmoetingen tijdens je ziekenhuisopname

Tijdens een ziekenhuisopname kun je bijzondere mensen of dieren ontmoeten die je steun, afleiding, troost of een glimlach geven. Denk aan een ziekenhuisclown (voor volwassenen), muziektherapeut, vrijwilliger, geestelijk verzorger, massagevrijwilliger of therapiehond. Soms is één ontmoeting al onvergetelijk, terwijl anderen regelmatig langskomen en een vertrouwd gezicht worden.

Gebruik dit invulschema na ieder bijzonder bezoek. Kies de vragen die passen bij jouw situatie.

*

Noteer de datum

*

Wie kwam er vandaag bij je op bezoek?

- Wie was het?
- Wat was de rol van deze persoon of dit dier?
- Denk aan een vrijwilliger, muziektherapeut, geestelijk verzorger, therapiehond of iemand anders.
- Was dit de eerste ontmoeting of had je deze persoon of dit dier al eerder gezien?

*

Hoe reageerde je op het bezoek?

- Hoe voelde je je voordat het bezoek begon?
- Wat viel je meteen op?
- Was je nieuwsgierig, ontspannen, afwachtend of juist wat gespannen?
- Had je meteen een prettig gevoel bij deze ontmoeting?

*

Wat hebben jullie samen gedaan?

- Hebben jullie gepraat, muziek gemaakt of geluisterd, een spel gedaan of iets anders?
- Waar moest je om lachen?
- Wat vond je het prettigst aan dit bezoek?
- Was er iets dat je bijzonder raakte?

*

Hoe verliep het bezoek?

- Hoe was de sfeer tijdens het bezoek?
- Kon je even ontspannen?
- Gaf het bezoek afleiding van je ziekte of behandeling?
- Kon je even vergeten dat je in het ziekenhuis lag?
- Hoe voelde je je na afloop?

*

Wat betekende dit bezoek voor jou?

- Merkte je verschil in je stemming?
- Voelde je je rustiger, vrolijker of minder gespannen?
- Gaf deze ontmoeting je kracht, troost, steun of hoop?
- Voelde je je minder alleen?
- Wat betekende deze ontmoeting voor jou?

*

Als je terugkijkt op dit bezoek...

- Wat was vandaag het mooiste moment?
- Is er iets grappigs, liefs of ontroerends gebeurd?
- Heeft iemand iets gezegd dat je is bijgebleven?
- Welke herinnering wil je graag bewaren?

*

Vergeet niet foto's toe te voegen

- Maak, als dat mag, foto's of korte filmpjes van dit bijzondere bezoek.
- Denk aan een mooie ontmoeting, een activiteit, een kaartje of een ander bijzonder moment.
- Juist deze kleine herinneringen laten later zien hoeveel warmte, aandacht en steun je tijdens je ziekteperiode hebt ontvangen.

Een tijdelijk thuis dichtbij het ziekenhuis

(Ronald McDonald Huis of gastenverblijf)

Dit invulschema is bedoeld voor ouders, partners of andere naasten die verblijven in het Ronald McDonald Huis of een gastenverblijf van het ziekenhuis.

Een verblijf in het Ronald McDonald Huis of een gastenverblijf van het ziekenhuis is vaak een bijzondere, intensieve en emotionele periode. Je leeft tussen hoop, spanning, onzekerheid en vermoeidheid, terwijl je zo dicht mogelijk bij je dierbare wilt zijn.

Door je gedachten, gevoelens en herinneringen op te schrijven, kun je later terugkijken op alles wat jullie samen hebben meegemaakt en hoe jullie deze periode hebben doorstaan.

Vergeet niet de datum te noteren.

*

Hoe gaat het vandaag met je?

- De hoeveelste dag verblijf je vandaag in het Ronald McDonald Huis of het gastenverblijf?
- Hoe voelt het om hier al een aantal dagen te zijn?
- Wen je langzaam aan deze omgeving of blijft het moeilijk?
- Hoe ervaar je het om zo lang van huis te zijn?
- Wat mis je vandaag het meest?

*

Hoe is deze dag verlopen?

- Hoe verliep je dag?
- Waar werd je vandaag blij van?
- Was er iets wat je moeilijk vond?
- Hoe ben je daarmee omgegaan?
- Wat hielp je op moeilijke momenten?
- Hoe voelde je je aan het einde van de dag?

*

Heb je contact gehad met andere ouders of gezinnen?

- Heb je vandaag andere ouders of families ontmoet?
- Wie waren zij?
- Waarom verblijven zij hier?
- Wat betekende dit contact voor jou?
- Gaf het je herkenning, steun, troost of juist verdriet?

*

Heb je vandaag een bijzonder gesprek gehad?

- Was er iemand die je vandaag extra heeft geholpen of gesteund?
- Wie was dat?
- Wat maakte dit gesprek of deze ontmoeting bijzonder?
- Is er iets gezegd dat je is bijgebleven?
- Hoe voelde je je na afloop?

*

Welke momenten gaven je vandaag kracht?

- Was er een klein of groot moment dat je een glimlach gaf?
- Was er iets grappigs, liefs of onverwachts?
- Welke momenten maakten deze dag wat lichter?
- Wat betekenden deze momenten voor jou?

*

Wat vond je vandaag het moeilijkst?

- Wat miste je vandaag het meest?
- Waren er momenten waarop je je alleen voelde?
- Wat vond je emotioneel het zwaarst?
- Wat gaf je juist kracht om door te gaan?

*

Waar hoop je op voor morgen?

- Waar kijk je naar uit?
- Waar zie je misschien tegenop?
- Waar hoop je op?
- Geven deze gedachten je hoop, vertrouwen of juist spanning?

*

Waar kijk je vandaag op terug?

- Is er iets gebeurd dat je niet wilt vergeten?
- Welke herinnering van vandaag wil je bewaren?
- Wat heeft vandaag de meeste indruk op je gemaakt?
- Wat wil je later graag nog eens teruglezen?

*

Foto's

Maak foto's van het Ronald McDonald Huis of het gastenverblijf, je kamer, lieve kaartjes, bijzondere ontmoetingen of kleine momenten die veel voor je betekenden. Juist deze beelden helpen later om terug te kijken op deze bijzondere periode en laten zien hoe jullie samen stap voor stap deze weg hebben afgelegd.

Behandeling of therapie

Een behandeling of therapie kan spannend, vermoeiend of emotioneel zijn. Misschien is het inmiddels een vertrouwde routine geworden, of blijft iedere afspraak weer spannend. Tijdens deze bezoeken krijg je vaak veel informatie en maak je verschillende momenten mee die indruk kunnen maken.

*

Vergeet niet de datum te noteren.

*

Voor welke behandeling of therapie kwam je vandaag?

- Welke behandeling of therapie kreeg je?
- De hoeveelste behandeling of afspraak was dit?
- Hoe voelde je je vóór de afspraak?
- Zag je tegen de behandeling op of gaf deze je juist vertrouwen?

*

Waar vond de behandeling plaats?

- In welk ziekenhuis, op welke afdeling of in welke praktijk was je?
- Was dit inmiddels een vertrouwde plek?
- Herkende je de artsen, verpleegkundigen of therapeuten?
- Gaf dat je een prettig gevoel?

*

Moest je voor de behandeling naar een andere locatie?

- Moest je naar een andere afdeling, praktijk of ziekenhuis?
- Waarom was dat nodig?
- Hoe vond je het om naar een andere locatie te gaan?
- Wat was daar anders dan je gewend was?

*

Was er iemand met je mee?

- Ging er iemand met je mee?
- Wie was dat?
- Was dit steeds dezelfde persoon of juist iemand anders?
- Ben je ook weleens alleen gegaan?
- Hoe heb je dat ervaren?
- Wat betekende de steun van anderen voor jou?

*

Hoe verliep de behandeling of therapie?

- Hoe lang duurde de behandeling?
- Wist je vooraf wat er ging gebeuren?
- Werd alles rustig uitgelegd?
- Hoe voelde je je tijdens de behandeling?
- Was je samen met andere patiënten?
- Had je contact met hen?
- Wat is je het meest bijgebleven van deze afspraak?

*

Was er na afloop een gesprek?

- Met wie sprak je na afloop?
- Hoe verliep dat gesprek?
- Kreeg je een uitslag of terugkoppeling?
- Wat deed deze informatie met je?
- Denk aan opluchting, spanning of onzekerheid.
- Kon je nog vragen stellen?

*

Zijn er nieuwe afspraken gemaakt?

- Werd het behandelplan aangepast?
- Wat is er veranderd en waarom?
- Hoe voelde je je bij deze verandering?
- Kon je dit gemakkelijk accepteren of vond je dat lastig?
- Heb je een second opinion overwogen of aangevraagd?
- Wanneer is de volgende afspraak?
- Waarvoor is deze afspraak bedoeld?
- Geeft dit je rust of juist spanning?

*

Hoe kijk je terug op deze dag?

- Wat hebben jullie na afloop gedaan?
- Gingen jullie nog ergens iets eten of drinken, of gingen jullie meteen naar huis?
- Was het fijn om nog even samen te zijn?
- Hoe voelde het dat de behandeling voor die dag voorbij was?
- Had je behoefte aan rust of juist aan afleiding?
- Wat wil je later graag nog eens teruglezen over deze dag?

*

Foto's

Maak eventueel foto's van de afdeling, de behandelruimte, een wachtruimte of iets anders dat bij deze dag hoort.

Ook kleine herinneringen, zoals een kaartje, een kop koffie na afloop of een wandeling naar buiten, kunnen later helpen om terug te kijken op deze periode en de weg die je hebt afgelegd.

De dagen thuis na een chemokuur

Na een chemobehandeling kan het fijn zijn om weer thuis te zijn. Tegelijkertijd begint vaak een periode waarin je lichaam moet herstellen van de behandeling. Misschien voel je je moe, misselijk of emotioneel, of merk je juist nog weinig van de chemokuur. Iedere behandeling en iedere periode daarna verloopt anders.

Vergeet niet de datum te noteren.

*

Hoe voelde je je toen je weer thuis was?

- Hoe voelde je je lichamelijk en emotioneel?
- Was je opgelucht dat de behandeling achter de rug was?
- Was je bezorgd over mogelijke bijwerkingen?
- Kon je thuis ontspannen of bleef je gespannen?
- Welke gedachten hielden je bezig?

*

Hoe verliep de eerste dag na de chemobehandeling?

- Hoe voelde je je die dag?
- Was je moe, misselijk of voelde je je nog redelijk goed?
- Wat heb je die dag gedaan?
- Kon je goed rusten of slapen?
- Wat hielp je om deze eerste dag door te komen?

*

Heb je last gehad van bijwerkingen?

- Welke klachten had je?
- Denk aan misselijkheid, hoofdpijn, koorts, rillingen, braken of vermoeidheid.
- Of merkte je juist weinig van de behandeling?
- Hoe ernstig waren de klachten?
- Wat vond je het moeilijkst aan deze bijwerkingen?

*

Welke adviezen kreeg je mee?

- Was met je besproken welke bijwerkingen je kon verwachten?
- Voelde je je goed voorbereid?
- Welke adviezen kreeg je over voeding, rust, bewegen of alcoholgebruik?
- Welke adviezen hielpen jou het meest?
- Heb je zelf ontdekt wat jou goed deed?
- Wat gaf je extra comfort of verlichting?

*

Heb je contact opgenomen met het ziekenhuis?

- Wist je wanneer je contact moest opnemen?
- Heb je dit ook gedaan?
- Hoe verliep dat contact?
- Gaf het je een veilig gevoel?

*

Heb je medicatie gebruikt tegen de bijwerkingen?

- Welke medicatie kreeg je?
- Hielp deze voldoende?
- Hoe lang hielden de klachten aan?
- Wanneer merkte je verbetering?

*

Hoe verliepen de dagen na de chemokuur?

- Hoe voelde je je in de dagen na de behandeling?
- Waren er momenten waarop het beter of juist moeilijker ging?
- Kon je dagelijkse dingen doen of had je veel rust nodig?
- Wanneer merkte je dat je langzaam weer meer energie kreeg?
- Waar merkte je aan dat het weer iets beter ging?

*

Hoe reageerden de mensen om je heen?

(Indien van toepassing)

- Hoe reageerden je kinderen op hoe jij je voelde?
- Wat deed hun reactie met jou?
- Kon je met je partner of naasten praten over je gevoelens?
- Voelden jullie elkaar goed aan?
- Kreeg je steun van familie of vrienden?
- Wie heeft in deze periode veel voor je betekend?

*

Hoe kijk je vooruit naar de volgende behandeling?

- Zie je op tegen de volgende chemokuur?
- Voel je spanning, acceptatie of onzekerheid?
- Geeft de ervaring van eerdere behandelingen je meer vertrouwen?
- Waar hoop je op voor de volgende keer?

*

Als je terugkijkt op deze periode...

- Wat vond je het moeilijkste moment?
- Wat was juist een mooi of waardevol moment?
- Wie of wat heeft je het meest geholpen?
- Wat heb je over jezelf geleerd?
- Is er iets wat je een volgende keer anders zou doen?

*

Foto's

Maak foto's van kleine momenten die voor jou waardevol waren, zoals een rustig moment thuis, lieve kaartjes, bloemen, bezoek van familie of vrienden of iets dat je kracht gaf.

Juist deze beelden kunnen later helpen om terug te kijken op deze periode en laten zien hoeveel moed, veerkracht en doorzettingsvermogen je hebt gehad tijdens je behandeling.

Chemobehandeling met medicijnen thuis

Een chemobehandeling met medicijnen thuis verloopt voor iedereen anders. De ene kuur kan heel anders zijn dan de vorige. Misschien merk je weinig klachten, terwijl een volgende behandeling meer invloed heeft op je lichaam en emoties.

Gebruik dit invulschema na iedere chemokuur. Zo kun je later terugkijken op hoe je je voelde, welke bijwerkingen je ervaarde en hoe je deze periode hebt beleefd.

Vergeet niet de datum te noteren.

*

De hoeveelste chemokuur met medicijnen thuis is dit?

- Hoe kijk je terug op de eerdere kuren?
- Merk je verschil met de eerste keer?
- Wat heb je in de tussentijd geleerd?
- Zijn er dingen die je inmiddels anders doet?
- Voel je je zekerder of blijft iedere kuur spannend?

*

Hoe verliep de dag voordat je met de medicijnen begon?

- Hoe voelde je je?
- Was je gespannen, onzeker of juist rustig?
- Dacht je veel na over de komende dagen?
- Kon je goed slapen?
- Wat hielp je om de dag prettig door te komen?

*

Heb je mensen in je omgeving verteld dat je weer met een chemokuur begon?

- Aan wie heb je het verteld?
- Hoe reageerden je partner, kinderen, familie of vrienden?
- Voelde je je gesteund?
- Waren er reacties die je raakten?
- Had je behoefte om erover te praten of hield je het liever voor jezelf?

*

Hoe verliep het innemen van de medicijnen?

- Ging het om tabletten, capsules of een drankje?
- Ging het innemen gemakkelijk?
- Moest je rekening houden met vaste tijden of maaltijden?
- Was je bang om een dosis te vergeten?
- Had je inmiddels een vaste routine ontwikkeld?

*

Hoe voelde je je na het innemen van de medicijnen?

- Merkte je direct iets?
- Hoe reageerde je lichaam?
- Welke emoties kwamen er bij je op?
- Kreeg je last van bijwerkingen, zoals vermoeidheid of misselijkheid?
- Kon je eten en drinken zoals je gewend bent?
- Kon je jezelf goed afleiden?
- Welke momenten waren moeilijk?
- Welke momenten vielen juist mee?

*

Hoe verliep de rest van de dag?

- Hoe voelde je je lichamelijk en emotioneel?
- Ging de dag snel of juist langzaam voorbij?
- Kon je nog iets ondernemen of had je vooral rust nodig?
- Wat hielp je om de dag door te komen?

*

Hoe was de sfeer thuis?

- Had je behoefte aan rust of juist aan gezelschap?
- Hoe reageerden je partner, kinderen of andere huisgenoten?
- Was er ruimte om over je gevoelens te praten?
- Wat gaf je een gevoel van steun, troost of afleiding?

*

Had je voldoende informatie voor thuis?

- Welke adviezen had je gekregen?
- Was duidelijk welke bijwerkingen je kon verwachten?
- Wist je wanneer je contact moest opnemen met het ziekenhuis?
- Voelde je je goed voorbereid?
- Had je achteraf nog vragen?

*

Als je terugkijkt op deze chemokuur...

- Wat vond je het moeilijkste moment?
- Welke momenten vielen juist mee?
- Waar ben je trots op?
- Wat heeft je geholpen om deze kuur door te komen?
- Is er iets dat je een volgende keer anders zou doen?

*

Foto's

- Maak een foto van de plek waar je de medicijnen inneemt.
- Leg een rustig moment thuis vast.
- Maak een foto van iets dat je steun of afleiding gaf, zoals een boek, muziek, een wandeling of een huisdier.
- Bewaar een kaartje, bloemen of een ander gebaar dat veel voor je betekende.
- Juist deze kleine herinneringen laten later zien hoeveel veerkracht, moed en doorzettingsvermogen je hebt gehad tijdens je behandeling.

Bestraling

Inleiding

Een bestralingsbehandeling kan veel indruk maken, zowel lichamelijk als emotioneel. Iedere behandeling is anders en ook iedere dag kan anders voelen. Met dit invulschema kun je jouw ervaringen, gedachten, gevoelens en herstel stap voor stap vastleggen. Zo ontstaat een persoonlijk overzicht van jouw behandeltraject.

*

Week van de bestralingsserie:

Bestraling nummer: van

*

Vergeet niet de datum te noteren.

*

De hoeveelste bestraling is dit?

- De hoeveelste bestraling is dit?
- Hoe kijk je terug op de eerdere behandelingen?
- Merk je verschil met de eerste keer?
- Geeft de ervaring je meer rust of blijft iedere behandeling spannend?

*

2. Wie ging er met je mee?

- Ging er iemand met je mee of ging je alleen?
- Wie was dat?
- Hoe vond je dat?
- Wat betekende die steun voor jou?

*

Hoe verliep de voorbereiding?

- Kreeg je uitleg over de behandeling?
- Was deze duidelijk en geruststellend?
- Werden er markeringen aangebracht of waren deze al aanwezig?
- Kreeg je vooraf nog scans of controles?
- Hoe voelde je je tijdens de voorbereidingen?
- Was je gespannen, rustig, moe of juist opgelucht?
- Voelde je je op je gemak bij het behandelteam?
- Wat deden zij waardoor jij je prettig voelde?

*

4. Hoe verliep de bestraling?

- Hoe zag de behandelruimte eruit?
- Welke geluiden hoorde je tijdens de behandeling?
- Hoe vond je het om stil te moeten liggen of zitten?
- Wat ging er door je heen tijdens de bestraling?
- Welke gevoelens kwamen er bij je op?
- Wat hielp je tijdens de behandeling?
- Denk aan muziek, ademhalingsoefeningen, een vertrouwd gezicht of iets anders.

*

Hoe voelde je je direct na de bestraling?

- Voelde je je moe, opgelucht, gespannen of emotioneel?
- Had je behoefte aan rust, slaap, afleiding of juist gezelschap?
- Was je blij dat je weer naar huis mocht?
- Hoe verliep de rest van de dag?

*

Moest je na de behandeling in het ziekenhuis blijven?

(Indien van toepassing)

- Waarom moest je blijven?
- Wist je dit van tevoren of kwam dit onverwacht?
- Hoe voelde je je toen je hoorde dat je nog niet naar huis mocht?
- Werd er extra onderzoek gedaan of kreeg je medicatie?
- Voelde je je veilig en goed verzorgd?
- Lag je alleen of samen met anderen op een kamer?
- Kon je slapen?
- Wat hielp je om deze periode door te komen?
- Na hoeveel dagen mocht je weer naar huis?
- Hoe voelde het om uiteindelijk weer thuis te zijn?

*

Welke adviezen kreeg je mee?

- Welke uitleg kreeg je voor de periode na de bestraling?
- Werd verteld welke bijwerkingen je kon verwachten?
- Wist je wanneer je contact moest opnemen met het ziekenhuis?
- Had je behoefte aan meer informatie of begeleiding?

*

Heb je bijwerkingen ervaren?

Ja / Nee

- Welke klachten had je?
- Denk aan vermoeidheid, misselijkheid, huidreacties, pijn, slikproblemen, slaapproblemen of emotionele klachten.
- Waren er nog andere klachten?
- Hoe heb je deze klachten ervaren?
- Verschillen de klachten per bestraling?
- Hoe ernstig waren de klachten vandaag?
- Geef eventueel een cijfer van 1 tot 10.

*

Hoe ging je om met deze klachten?

- Wat hielp jou vandaag?
- Lukte het om voldoende rust te nemen?
- Hielp medicatie voldoende?
- Hielpen beweging, ontspanning of frisse lucht?
- Had je steun aan gesprekken met anderen?
- Wat gaf jou vandaag troost, comfort of kracht?

*

Hoe gaat het vandaag met je?

- Hoe voel je je lichamelijk?
- Hoe is je energieniveau?
- Kon je doen wat je graag wilde?
- Welke klachten of ongemakken vielen vandaag het meest op?
- Hoe voel je je emotioneel?
- Voelde je je verdrietig, bang, hoopvol, boos, onzeker of juist rustig?
- Kon je je gevoelens met iemand delen?
- Wat hield je vandaag het meest bezig?

*

Van wie kreeg je vandaag steun?

- Wie waren er vandaag voor je?
- Welke woorden, gebaren of momenten deden je goed?
- Wat betekenden deze mensen voor jou?
- Wat maakte deze dag iets lichter of draaglijker?

*

Had je vandaag een controleafspraak?

Ja / Nee

- Wat werd er gecontroleerd?
- Heb je direct een uitslag gekregen of volgt deze later?
- Was er voldoende ruimte om vragen te stellen?
- Hoe verliep het contact met de arts of verpleegkundige?

*

Heb je vandaag contact opgenomen met het ziekenhuis?

- Waarvoor nam je contact op?
- Hoe snel werd je geholpen?
- Wat werd er besproken?
- Welke adviezen kreeg je?
- Gaf dit je een veilig of geruststellend gevoel?
- Zo nee:
- Waren er momenten waarop je twijfelde of je contact moest opnemen?

*

Als je terugkijkt op vandaag...

- Wat was vandaag het moeilijkste moment?
- Wat gaf je vandaag kracht of hoop?
- Waar ben je trots op?
- Was er een klein of groot moment dat je wilt onthouden?
- Wat wil je later graag nog eens teruglezen?

*

Foto's

- Maak foto's van de afdeling, de wachtruimte, de bestralingsruimte (als dat is toegestaan), een mooi uitzicht, lieve kaartjes of andere bijzondere momenten.
- Juist deze beelden helpen later om terug te kijken op jouw behandeltraject en laten zien hoeveel moed, veerkracht en doorzettingsvermogen je hebt gehad tijdens deze periode.

De dagen na je ziekenhuisopname

De eerste dagen en weken na een ziekenhuisopname kunnen heel verschillend aanvoelen. Misschien ben je opgelucht dat je weer thuis bent, maar merk je ook dat je lichaam en je gevoelens nog tijd nodig hebben om alles wat je hebt meegemaakt een plek te geven.

Aantal dagen of weken sinds je ziekenhuisopname:

*

Vergeet niet de datum te noteren.

*

1. Hoe is het om weer thuis te zijn?

- Ben je blij dat je weer thuis bent?
- Hoe ervaar je het om weer in je eigen omgeving te zijn?
- Wat voelt vertrouwd en fijn?
- Waar moet je nog aan wennen?

*

Lukt het om thuis je draai weer te vinden?

- Hoe verloopt je dag?
- Wat helpt je om je draai weer te vinden?
- Wat maakt het soms nog lastig of vermoeiend?
- Zijn er dingen die je nog niet kunt of mag doen?

*

Hoe voel je je lichamelijk?

- Heb je nog klachten?
- Welke klachten zijn dat?
- Hoe beïnvloeden deze je dagelijks leven?
- Merk je al verbetering of gaat het herstel nog langzaam?
- Heb je vertrouwen dat het stap voor stap beter gaat?

*

Neem je voldoende rust?

- Lukt het om voldoende rust te nemen?
- Wanneer gaat dat goed?
- Wanneer vind je dat juist lastig?
- Heb je de neiging om alweer te veel te doen?

*

Hoe gaat het met je wond(en)?

(Indien van toepassing)

- Herstellen je wond(en) goed?
- Heb je pijn, jeuk of andere veranderingen opgemerkt?
- Zijn er veranderingen in de wondverzorging of behandeling?

*

6. Krijg je nog therapie of begeleiding?

- Welke therapie of begeleiding krijg je?
- Merk je vooruitgang?
- Wat gaat al beter?
- Wat vind je nog moeilijk of confronterend?

*

Heb je nog controles gehad?

- Ben je nog bij de arts, verpleegkundige of in het ziekenhuis geweest?
- Hoe verliepen deze afspraken?
- Wat werd er verteld over je herstel?
- Gaven deze gesprekken je rust of juist nieuwe vragen?

*

Hoe voel je je emotioneel?

- Hoe gaat het met je in deze periode?
- Voel je vooral opluchting, onzekerheid, dankbaarheid, verdriet of vermoeidheid?
- Hoe gaat het met slapen?
- Heb je nog dromen of gedachten over je ziekenhuisopname?
- Merk je dat deze periode je blijft bezighouden?
- Kun je hierover praten met mensen die je vertrouwt?
- Merk je dat je ziekenhuisopname je blijft bezighouden?
- Bespreek dit dan met je partner, huisarts, behandelend arts of iemand anders die je vertrouwt.

*

Van wie kreeg je steun?

- Wie heeft je vandaag of de afgelopen periode het meest geholpen?
- Wat deed deze persoon voor je?
- Waarom betekende die steun zoveel voor jou?
- Hoe reageerden de mensen om je heen op jouw herstel?
- Voelde je je begrepen en gesteund?

*

Waar ben je trots op?

- Zijn er kleine of grote dingen die weer lukten?
- Wat betekenden deze momenten voor jou?
- Welke stap vooruit maakte je vandaag blij?

*

Waar kijk je naar uit?

- Wat hoop je voor de komende dagen of weken?
- Waar kijk je naar uit?
- Wat zou je graag weer willen kunnen of doen?
- Welke doelen wil je stap voor stap bereiken?

*

Als je terugkijkt op vandaag...

- Zijn er vandaag bijzondere, moeilijke of mooie momenten geweest?
- Wat maakten deze momenten bij je los?
- Welke herinnering wil je bewaren?

*

Foto's

- Maak foto's van kleine momenten die belangrijk voor je zijn, zoals een wandeling, bezoek van familie of vrienden, een eerste activiteit die weer lukte of iets waar je trots op bent.
- Juist deze foto's laten later zien hoeveel stappen je hebt gezet en hoe je langzaam weer je eigen leven hebt opgebouwd.

Herstellen in je eigen omgeving

Nu je weer thuis bent, begint een nieuwe fase. Misschien merk je dat je lichaam langzaam sterker wordt, maar ook dat sommige dagen makkelijker gaan dan andere. Herstellen kost tijd, zowel lichamelijk als emotioneel. Gun jezelf die tijd.

Gebruik dit hoofdstuk om regelmatig stil te staan bij hoe het met je gaat. Zo leg je niet alleen je herstel vast, maar ook de kleine stapjes vooruit, de moeilijke momenten en alles wat je onderweg hebt geleerd.

Noteer de datum

*

Hoe gaat het met je?

- Ben je blij dat je weer thuis bent?
- Hoe ervaar je het om weer in je eigen omgeving te zijn?
- Wat voelt vertrouwd en fijn?
- Waar moet je nog aan wennen?

*

Je herstel

- Lukt het om thuis je draai weer te vinden?
- Wat helpt je daarbij?
- Wat kost je nog veel energie?
- Merk je dat het iedere dag een beetje beter gaat, of zijn er ook moeilijke dagen?

*

Rust en slapen

- Hoe gaat het met slapen?
- Kun je voldoende rust nemen?
- Heb je nog dromen, herinneringen of gedachten aan je ziekenhuisopname?
- Lukt het je om deze periode langzaam een plek te geven?

*

Tip:

- Blijven herinneringen of emoties je bezighouden?
- Praat erover met je partner, een familielid, vriend(in), huisarts of iemand anders die je vertrouwt.

*

Lichamelijk en emotioneel

- Hoe voel je je vandaag, lichamelijk én emotioneel?
- Waar merk je dat je vooruitgaat?
- Op welke momenten merk je dat je herstel nog tijd nodig heeft?
- Welke gevoelens overheersen op dit moment, zoals opluchting, onzekerheid, dankbaarheid, verdriet of vermoeidheid?

*

Klachten

- Heb je nog klachten?
- Welke invloed hebben deze op je dagelijks leven?
- Merk je verbetering?
- Heb je vertrouwen in je herstel?

*

Wondverzorging (indien van toepassing)

- Hoe gaat het met je wond(en)?
- Herstellen ze zoals verwacht?
- Heb je pijn, jeuk of andere veranderingen?
- Is de verzorging of behandeling veranderd?

*

Therapie of revalidatie (indien van toepassing)

- Krijg je therapie of revalidatie?
- Hoe ervaar je deze behandeling?
- Merk je vooruitgang?
- Wat gaat al beter?
- Wat vind je nog moeilijk?

*

Controles en afspraken

- Heb je een controle gehad bij de arts, verpleegkundige of in het ziekenhuis?
- Hoe verliep deze afspraak?
- Wat werd er verteld over je herstel?
- Gaf dit je vertrouwen of riep het juist nieuwe vragen op?

*

Steun om je heen

- Wie heeft je de afgelopen dagen of weken het meest geholpen?
- Wat betekende die steun voor jou?
- Voelde je je begrepen door de mensen om je heen?
- Zijn er gesprekken of momenten die je zijn bijgebleven?

*

Kleine overwinningen

- Zijn er dingen die weer lukten, hoe klein ook?
- Waar ben je trots op?
- Wat deed dat met je?

*

Vooruitkijken

- Waar kijk je naar uit?
- Wat hoop je de komende dagen of weken weer te kunnen doen?
- Welke doelen heb je voor jezelf?

*

Tot slot

- Zijn er vandaag of de afgelopen periode nog bijzondere, moeilijke of mooie momenten geweest?
- Waarom zijn juist deze momenten je bijgebleven?

Revalidatie

Iedere behandeling is anders. Gebruik dit invulschema na elke behandeling en kies de vragen die passen bij jouw situatie en laat de overige vragen weg.

*

Week van de revalidatie:

Behandeling nummer: van

*

Noteer de datum

*

Welke klachten ervaar je?

- Welke klachten heb je op dit moment?
- Wanneer merkte je deze klachten voor het eerst?
- Zijn de klachten ontstaan tijdens of na je behandeling?
- Hoe beïnvloeden deze klachten je dagelijks leven?
- Denk aan werk, huishouden, bewegen, slapen, sociale contacten of hobby's.
- Op welke momenten van de dag heb je er het meeste last van?
- Hoe ga je emotioneel om met deze klachten?

*

Ben je doorverwezen naar een revalidatiearts of therapeut?

- Wie heeft je doorverwezen?
- Hoe voelde deze stap voor jou?
- Was het een opluchting dat er extra hulp beschikbaar kwam?
- Had je verwachtingen of juist zorgen?
- Wat hoopte je dat de revalidatie je zou brengen?
- Naam van de praktijk of instelling:
- Naam van de behandelaar:

*

Wat is het doel van je revalidatie?

- Waar wil je aan werken?
- Denk aan conditie, kracht, balans, bewegen, pijnvermindering, zelfstandigheid of zelfvertrouwen.
- Welke doelen heb je samen met de behandelaar opgesteld?

*

Hoe verlopen de behandelingen?

- Hoe vaak ga je naar therapie?
- Hoe verlopen de behandelingen?
- Wat gebeurt er tijdens een therapiesessie?
- Hoe ervaar je de therapie?
- Ga je er met vertrouwen naartoe of zie je er soms tegenop?
- Welke onderdelen vind je prettig of juist moeilijk?
- Frequentie van de behandeling:

*

Oefen je ook thuis? Ja / Nee

- Zo ja:
- Welke oefeningen doe je thuis?
- Hoe ervaar je het om thuis te oefenen?
- Lukt het om dit vol te houden?
- Wat helpt je daarbij?
- Zijn er momenten waarop het zwaar of frustrerend is?
- Hoe motiveer je jezelf?
- Hoe passen de oefeningen in je dagelijks leven?

*

Merk je vooruitgang?

- Waar merk je dat aan?
- Wat gaat beter dan eerst?
- Wat blijft nog lastig?
- Zijn er dingen die meer tijd kosten dan verwacht?
- Hoe ga je om met kleine stapjes vooruit?
- Is het behandelplan tussentijds aangepast?
- Waarom was dat nodig?

*

Zie je verbetering door de behandeling? Ja / Nee / Gedeeltelijk

- Heb je meer energie?
- Heb je minder pijn of vermoeidheid?
- Beweeg je gemakkelijker?
- Heb je meer vertrouwen gekregen in je lichaam?
- Kun je weer dingen doen die eerder niet lukten?
- Wat betekent deze vooruitgang voor jou?
- Welke momenten maakten je trots of blij?

*

Volg je nog andere vormen van begeleiding? Ja / Nee

- Volg je bijvoorbeeld ergotherapie, psychologische begeleiding, een sportprogramma, zwemmen of een groepsprogramma?
- Hoe ervaar je deze begeleiding?
- Wat heeft het je gebracht?
- Heeft het je meer vertrouwen gegeven?
- Heb je contact met anderen die een vergelijkbaar traject volgen?
- Wat betekent dat voor jou?

*

Hoe kijk je terug op deze revalidatieperiode?

- Hoe kijk je terug op de weg die je tot nu toe hebt afgelegd?
- Wat vond je het moeilijkst?
- Waar maakte je je zorgen over?
- Wat gaf je juist hoop en vertrouwen?
- Welke momenten hebben je geraakt?
- Wat heb je over jezelf geleerd?
- Waar ben je trots of dankbaar voor?

*

Is er nog iets dat je wilt bewaren?

- Zijn er bijzondere momenten die je niet wilt vergeten?
- Welke steun heeft jou het meest geholpen?

*

Vergeet niet foto's toe te voegen

- Maak foto's van therapiesessies, oefeningen thuis, een eerste wandeling, een sportmoment, een behaalde mijlpaal of een activiteit die eerder nog niet mogelijk was.
- Juist deze beelden laten later zien hoeveel stappen je hebt gezet en hoeveel kracht, doorzettingsvermogen en veerkracht je tijdens je revalidatie hebt laten zien.