



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.

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.



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.



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.



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.



Health Monitor

You receive this brochure from your healthcare provider to see what kind of support regarding your health you can use.

1 Health Ladder

What is Health Monitor?

Health Monitor is a short and simple questionnaire. This questionnaire has been made, because everyone experiences their health in their own way. For some, health mostly means stress and uncertainty. For others, it raises more practical questions. Others view it as motivation to get the most out of life within the limits of their capabilities. These are examples of a subjective health experience. The better we understand your health experience, the better your care team can support you. Next to your medical treatment, we also want to provide you with additional support that is as fine-tuned as possible to your personal situation. We do this with the help of Health Monitor.

How does Health Monitor work?

Using a ladder, you can indicate how you experience your physical and mental health. The highest rung of the ladder represents your best day from the last four weeks. The lowest rung the worst day.

The higher you are on the ladder, the better you feel. You can indicate how you experience your health by choosing the rung of the ladder that represents that the best.

Everyone experiences their health in their own way. That is why being on the top or bottom of the ladder means something different for everyone. Every person thus has their own health ladder. Based on this, we determine how we can help you move up the ladder. We do this by charting your control and acceptance of your health.



With Health Monitor, we go through 2 steps:

1. Chart your mental and physical health of the past 4 weeks.
2. Determine (if necessary) how we can improve your subjective health experience.

2 Control and Acceptance

The ladder for control and acceptance

So, we are going to look at how you experience your control and acceptance of your health. That way, we can give you the right support to help you move up your ladder.

- **Control:** To what extent you feel you are able to manage your own situation.
- **Acceptance:** To what extent you have accepted the state of your health as being part of your life.

Standing at the top of the ladder means having a feeling of control over your health and being able to accept the state of your health.

The opposite applies to standing at the bottom of the ladder: the feeling of control is absent and you have trouble accepting your current health condition.

How people experience their health changes constantly. We determine these changes through 6 simple questions. To help people move up the ladder or help them stay on the higher steps of the ladder, they can receive different forms of support.

Your scores on the 6 control and acceptance questions determine the direction of the type of support that suits you.

3 What do we do with this score?

There are no good or bad scores. Using your answers to the control and acceptance questions, we will look together with you which type of support suits you best. No matter where on the health ladder you are, we have specific ideas to help you.

So you are not alone!

Discuss with your healthcare provider which available options there are and what your wishes are. That way, we can provide the best possible support for your medical treatment.