

## de Lastmeter

### Disclaimer

De Lastmeter is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. IKNL is niet aansprakelijk voor de juistheid, volledigheid of effectiviteit van het product. Het gebruik van de Lastmeter geschiedt voor volledig risico van de gebruiker.

Hoeveel last hebt u van problemen, klachten en zorgen?

Uitgave van  
Integraal Kankercentrum Nederland  
t 030 233 80 60  
© 2008



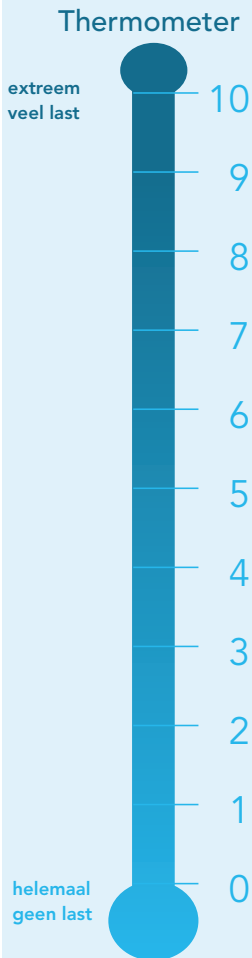
# lastmeter

## Invuldatum:

..... / ..... / .....  
( dag - maand - jaar )

## Vul eerst de thermometer in:

Omcirkel het nummer op de thermometer dat het best samenvat hoeveel last u de afgelopen week (inclusief vandaag) hebt gehad op lichamelijk, emotioneel, sociaal en praktisch gebied.



## Probleemlijst

Wilt u voor onderstaande gebieden aangeven of u de afgelopen week (inclusief vandaag) hier moeite mee hebt gehad of problemen bij hebt ervaren. Wilt u elke vraag beantwoorden?

### ja nee **Praktische problemen**

- zorg voor kinderen
- wonen / huisvesting
- huishouden
- vervoer
- werk / school / studie
- financiën
- verzekering

### ja nee **Gezins- / sociale problemen**

- omgang met partner
- omgang met kinderen
- omgang met familie / vrienden

### ja nee **Emotionele problemen**

- greep hebben op emoties
- herinneren van dingen
- zelfvertrouwen
- angsten
- neerslachtigheid / somberheid
- spanning
- eenzaamheid
- concentratie
- schuldgevoel
- controleverlies

### ja nee **Religieuze/spirituele problemen**

- zin van het leven / levensbeschouwing
- vertrouwen in God / geloof

### ja nee **Lichamelijke problemen**

- uiterlijk
- veranderde urine – uitscheiding
- verstopping / obstipatie
- diarree
- eten
- opgezwollen gevoel
- koorts
- mondslijmvlies
- misselijkheid
- droge, verstopte neus
- pijn
- seksualiteit
- droge, jeukerige huid
- slaap
- benauwdheid
- duizeligheid
- praten
- smaakvermogen
- veranderingen in gewicht
- tintelingen in handen / voeten
- wassen / aankleden
- dagelijkse bezigheden
- moeheid
- conditie
- spierkracht

### Andere problemen

.....  
.....

### Zou u met een deskundige willen praten over uw problemen?

- ja  misschien  nee

### Zo ja, met wie?

- verpleegkundige
- diëtist
- fysiotherapeut
- maatschappelijk werker
- geestelijk verzorger
- psycholoog
- lotgenoten
- iemand anders