

Werkblad: wat heb ik nodig, en hoe vraag ik erom?

Hulpmiddel bij het achterhalen, formuleren en stellen van een hulpvraag in de gezondheidszorg.

Voordat je begint

‘Wat is je hulpvraag?’ is een van de moeilijkste vragen die er bestaan. Om hem te beantwoorden moet je weten wat je voelt, wat er precies misgaat, wat er te krijgen valt, en wat daarvan bij jou past. En dat allemaal ter plekke, tegenover iemand die je waarschijnlijk niet goed kent, binnen de tijd van de afspraak.

Dit werkblad draait die volgorde om. Je begint bij wat je concreet meemaakt, en werkt van daaruit toe naar een vraag, om zo uiteindelijk te achterhalen wat je nodig hebt.

Hoe je het gebruikt

- Vul in wat bij je past. Sla over wat niet past. Niets is verplicht.
- Je hoeft het niet in één keer af te maken. Verspreid het gerust over meerdere dagen.
- Je mag het samen met iemand invullen.
- Steekwoorden zijn genoeg. Hele zinnen hoeven niet.
- Je kunt dit werkblad meenemen en voorlezen, of het gewoon afgeven. Achterin zit een samenvattingsblad daarvoor.
- Er is geen goed of fout, en niemand kijkt mee behalve aan wie jij het laat zien.

Eén ding vooraf

Bij sommige gesprekken — een aanvraag, een indicatie, een herbeoordeling — moet je vooral laten zien wat er níét lukt. Dat is ongemakkelijk als je je hele leven hebt geleerd om je best te doen en het zelf op te lossen. Dit werkblad vraagt daarom op een paar plekken expliciet naar wat er misgaat. Dat is geen klagen. Dat is informatie die de ander nodig heeft.

Gesprek met	
Datum en tijd	
Waar	
Waarover	

Deel 1 — Hoe gaat het nu, concreet?

‘Hoe gaat het met je?’ is een grote en moeilijke vraag. Het invullen hiervan is maakt de vraag wat kleiner: loop de lijst langs en kruis aan.

Levensgebied	Gaat vanzelf	Lukt, maar kost veel	Lukt niet (meer)
Slapen	☐	☐	☐
Eten en drinken	☐	☐	☐
Wassen, aankleden, tandenpoetsen	☐	☐	☐
Huishouden en boodschappen	☐	☐	☐
Post, geld, administratie	☐	☐	☐
Werk, studie of dagbesteding	☐	☐	☐
Contact met anderen	☐	☐	☐
Ontspanning en dingen die je leuk vindt	☐	☐	☐
Vervoer en dingen buitenshuis	☐	☐	☐
Lichamelijke gezondheid	☐	☐	☐
Gedachten en gevoelens	☐	☐	☐
Prikkels en je omgeving	☐	☐	☐

Wat gaat er precies mis bij de levensgebieden waar je ‘lukt niet (meer)’ aangekruist hebt?

Beschrijf een gewone dinsdag. Van opstaan tot slapen gaan.

Noem twee momenten van de afgelopen twee weken waarop je vastliep.

Wat gebeurde er, wat deed jij, hoe liep het af?

Check: heb je hier vooral opgeschreven dat het wel meevalt? Zou iemand die je goed kent hetzelfde opschrijven? Zo niet — vraag die persoon dan of ze iets willen aanvullen.

Deel 2 — Energie

Wat kost jou het meeste energie van de dagelijkse dingen die je doet?

Wat doe je nu al om te zorgen dat het niet misgaat?

Denk aan: van tevoren routes uitzoeken, dingen dubbelchecken, plannen om drukte te vermijden, extra herstellen na afspraken, jezelf voorbereiden op gesprekken, welke hulp je nu al vraagt en hoe goed die werkt.

Dit telt mee. Moeite die je doet om problemen te vóór te zijn is voor een buitenstaander onzichtbaar, en juist daardoor lijkt het vaak alsof er niets aan de hand is.

Wat levert energie op, of maakt dingen makkelijker?

Deel 3 — Wat heb je al geprobeerd?

Wat je probeerde	Hielp het?	Wat werkte er niet aan

Wat wil je dus niet nóg een keer horen als tip?

Deel 4 — Wat zou er anders moeten?

Stel: over drie maanden gaat er één ding beter. Wat is dat?

Waarom zou iemand anders merken dat het beter gaat?

Iets wat je doet, of juist niet meer doet.

Wat is op dit moment het meest dringend?

Deel 5 — Wat voor soort hulp zoek je?

Vaak weet je wel dát je iets nodig hebt, maar niet wat het heet. Kruis aan wat in de buurt komt. Meerdere mag.

- ☐ Informatie of uitleg — ik wil begrijpen hoe iets zit
- ☐ Iemand die meedenkt, zonder het over te nemen
- ☐ Iemand die iets van me overneemt: bellen, regelen, formulieren
- ☐ Praktische hulp thuis, zoals huishoudelijke hulp of opruimhulp
- ☐ Begeleiding of behandeling
- ☐ Onderzoek of diagnostiek
- ☐ Een hulpmiddel of voorziening
- ☐ Een verwijzing naar iemand anders
- ☐ Iets op papier: een brief, verslag, verklaring of bevestiging
- ☐ Een aanpassing op mijn werk of opleiding
- ☐ Dat er iemand met me meegaat naar iets
- ☐ Andere hulp dan ik nu krijg, of minder hulp

- ☐ Erkenning: dat iemand bevestigt dat dit zwaar is
- ☐ Iets anders: _____
- ☐ **Ik weet het nog niet — daar wil ik het juist over hebben**

Deel 6 — Waar je slechte ervaringen mee hebt

Wat werkt voor jou niet, en heeft geen zin om voor te stellen?

Is er eerder iets misgegaan in de zorg dat deze zorgverlener zou moeten weten?

Waar ben je bang voor in dit gesprek?

Deel 7 — Hoe je het gesprek wilt voeren

Dit deel kun je aan het begin overhandigen of voorlezen.

- ☐ Ik heb tijd nodig om te antwoorden. Als ik stil ben, denk ik na
- ☐ Stel één vraag tegelijk
- ☐ Stel liever concrete vragen dan open vragen
- ☐ Zeg letterlijk wat je bedoelt, anders is er een kans dat ik je verkeerd begrijp
- ☐ Ik lees liever voor van papier

- ☐ Ik geef dit blad liever af dan dat ik het vertel
- ☐ Schrijven of typen gaat me makkelijker af dan praten. Soms lukt praten helemaal niet
- ☐ Ik maak gebruik van een tablet of ander apparaat om me te ondersteunen bij het praten
- ☐ Ik neem iemand mee: _____
- ☐ Ik wil de afspraken die we vandaag maken graag op papier of via mail ontvangen
- ☐ Ik kijk je misschien niet aan. Ik luister wel
- ☐ Ik beweeg of friemel. Dat helpt me luisteren
- ☐ Vraag door als mijn gezicht iets anders lijkt te zeggen dan mijn woorden
- ☐ Waarschuw me als de tijd bijna om is
- ☐ Deze dingen in de ruimte kunnen maken dat ik me minder goed kan concentreren:

- ☐ Dit zijn dingen die me helpen: _____

Deel 8 — Mijn top 3 voor dit gesprek

Een consult bij de huisarts duurt tien minuten. Kies daarom van tevoren.

Wat moet er besproken zijn voordat ik de deur uit ga?

1.

2.

3.

Als er maar tijd is voor één ding, dan dit:

Deel 9 — Tijdens het gesprek

Laat dit invullen, of vul het samen in. Als dat niet lukt: vraag of je het achteraf op de mail krijgt.

Wat is er afgesproken?

Wie doet wat?

Wanneer hoor ik iets, en van wie?

Bij wie kan ik terecht als het niet lukt?

Woorden die ik niet begreep:

Vragen die ik nog wil stellen:

Geheugensteuntje - zinnen die je mag gebruiken

- "Mag ik daar even over nadenken?"
- "Kun je die vraag anders stellen?"

- “Wat betekent dat woord?”
- “Ik weet het antwoord nu niet. Mag ik het mailen?”
- “Kun je dat voor me opschrijven?”
- “Ik ben even de draad kwijt. Waar waren we?”
- “Ik heb hier iets opgeschreven. Wil je het lezen?”

Deel 10 — Na het gesprek

Wat ging er goed?

Wat wil ik de volgende keer anders?

Klopt het verslag met wat ik bedoelde? ☐ ja ☐ nee, namelijk: _____

Volgende stap en datum:

Een gesprek kan nog dagen doorwerken, ook als het goed ging. Plan er iets rustigs achteraan als dat kan.

Samenvattingsblad

Deze pagina kun je losscheuren en afgeven.

Naam	Datum

Wat er speelt, in drie zinnen:

Wat ik vraag:

Mijn drie punten voor vandaag:

1.

2.

3.

Zo kun je het beste met me praten:

Wat ik graag terug wil van dit gesprek:

☐ een afspraak op papier ☐ een verwijzing ☐ uitleg ☐ een vervolgspraak

☐ anders: _____

*Dit werkblad mag je vrij gebruiken, kopiëren en doorgeven. **a-typist.nl***