

Interne Geneeskunde

# De Lastmeter

Een hulpmiddel bij het signaleren van (mogelijke) problemen ten gevolge van uw ziekte

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**Een ziekte kan uw leven ingrijpend verstoren. De ziekte en de behandeling kunnen niet alleen lichamelijke klachten met zich meebrengen maar ook psychische, praktische en sociale. Bij psychische gevolgen kunt u denken aan angst, onzekerheid, depressieve gevoelens en boosheid. Op praktisch gebied kunt u tegen problemen met het huishouden, vervoer of financiën aanlopen. Voorbeelden van sociale gevolgen zijn veranderingen in persoonlijke relaties, sociale activiteiten en de werksituatie.**

Veel van deze problemen kunt u bespreken met familie en vrienden, uw behandelend arts en/of de verpleegkundige. Zij kunnen u helpen de problemen inzichtelijk te krijgen en eventueel een oplossing te vinden. Het is ook mogelijk dat u tijdens een behandeling of daarna behoefte heeft aan meer ondersteuning. Om ervoor te zorgen dat u die ondersteuning op het juiste moment van de juiste zorgverlener krijgt, maken we in Alrijne Ziekenhuis gebruik van de Lastmeter.

## Het gebruik

Wij vragen u om meerdere keren tijdens uw ziekteperiode de Lastmeter in te vullen. De verpleegkundige overlegt met u hoe vaak dat voor u wenselijk is. Natuurlijk kunt u er zelf voor kiezen om de lastmeter vaker in te vullen, minder vaak of helemaal niet. De verpleegkundige bespreekt uw antwoorden met u en geeft u als u dat wilt een verwijzing naar een andere, gespecialiseerde zorgverlener. U kunt via Alrijne Ziekenhuis bijvoorbeeld advies en ondersteuning krijgen van een psycholoog, geestelijk verzorger, diëtist of fysiotherapeut. Ook deelname oncologische revalidatie of contact met een lotgenoot kan helpen.

## De voordelen

Met de Lastmeter bieden wij u een middel om u te helpen in gesprek te gaan met uw zorgverlener over de door u ervaren gevolgen van uw ziekte. Hierdoor kan de verpleegkundige tijdig signaleren dat er behoefte is aan ondersteuning en kan zij in overleg met u op tijd zorgen voor passende doorverwijzing.

## Hulpaanbod

Er is op veel gebieden aanbod van hulp en ondersteuning. Uw verpleegkundige kan u informatie geven over welke hulp geboden kan worden door welke zorgverlener. Ook andere informatie, bijvoorbeeld over patiëntenverenigingen of lotgenotencontact kan de verpleegkundige u geven. Met uw verpleegkundige kunt u bespreken welke hulp het best bij uw behoefte past.

## Waar vindt u de Lastmeter?

U kunt de lastmeter van uw verpleegkundige krijgen, maar u kunt hem ook zelf downloaden via [www.lastmeter.nl](http://www.lastmeter.nl).