

3-minuten check voor mantelzorgers

Sta even stil bij uzelf



Als mantelzorgers heeft u waarschijnlijk niet veel tijd om stil te staan bij hoe u zich voelt. Gaat de zorg u gemakkelijk af of vindt u het zwaar om voor uw naaste te zorgen?

Sta drie minuten stil bij uzelf door een paar vragen te beantwoorden.

**Met
handige
tips!**

Stap 1: Beantwoord de vragen

1. Hoeveel tijd besteedt u aan de zorg voor uw naaste met een chronische, lichamelijke of psychische ziekte, beperking of hoge leeftijd?

- a. Minder dan 8 uur per week
- b. Meer dan 8 uur per week

2. Voelt u zich gesteund door anderen (bijvoorbeeld familie, vrienden of burens)?

- a. Ja
- b. Nee
- c. Soms

3. Krijgt u bij de zorg voor uw naaste ondersteuning van vrijwilligers en/of professionals?

- a. Ja, ongeveer 1 x per maand
- b. Ja, ongeveer 1 x per week
- c. Ja, dagelijks
- d. Nee

4. Heeft u iemand die de zorg van u overneemt?

- a. Ja
- b. Nee
- c. Soms

5. Voelt u zich gewaardeerd door degene die u verzorgt?

- a. Ja
- b. Nee
- c. Soms

6. Vindt u het fijn om te zorgen?

- a. Ja
- b. Nee
- c. Soms

7. Voelt u zich schuldig als u een moment voor uzelf neemt?

- a. Ja
- b. Nee
- c. Soms

8. Komt u voldoende aan uw werk/ gezin/ ontspanning toe?

- a. Ja
- b. Nee
- c. Soms

9. Is uw nachtrust verstoord?

- a. Ja
- b. Nee
- c. Soms

10. Wordt de zorg u wel eens te veel?

- a. Ja, regelmatig
- b. Ja, soms
- c. Nee

Stap 2: Tel uw punten

1	A: 1	B: 2		6	A: 1	B: 3	C: 2	
2	A: 1	B: 3	C: 2	7	A: 3	B: 1	C: 2	
3	A: 3	B: 2	C: 1	D: 4	8	A: 1	B: 3	C: 2
4	A: 1	B: 3	C: 2	9	A: 3	B: 1	C: 2	
5	A: 1	B: 3	C: 2	10	A: 3	B: 2	C: 1	

Stap 3. Wat zegt uw score?

Minder dan 15 punten

De zorg gaat u goed af. U slaagt er redelijk tot goed in om de zorg voor de ander te combineren met uw andere activiteiten. Blijf wel alert als de situatie verandert. Heeft degene voor wie u zorgt ineens meer hulp nodig? Gaat uw eigen gezondheid achteruit? Of herkent u zich niet in deze uitslag en valt de zorg u zwaarder? Neem dan contact op met het Mantelzorgcentrum. Wij kunnen samen met u kijken naar oplossingen waardoor u de zorg langer kunt volhouden. Ook als u de zorg als licht ervaart kunt u zich vrijblijvend als mantelzorgers inschrijven bij het Mantelzorgcentrum. Wij houden u op de hoogte van nieuws en tips op het gebied van mantelzorg.

Tip!

Ga eens naar een ontmoetingsgroep in uw gemeente. Daar kunt u ervaringen en tips uitwisselen met andere mantelzorgers. Kijk voor een ontmoetingsgroep bij u in de buurt op www.mantelzorgcentrum.nl

15 tot 22 punten

De zorg voor de ander gaat u niet altijd gemakkelijk af. Probeer in kaart te brengen welke aspecten van de zorg u zwaar vallen. Wat zou u daar graag aan willen veranderen? Kunt u dat zelf of heeft u daar hulp bij nodig? Schroom niet om hulp te vragen. Er is meer mogelijk dan u denkt. Het Mantelzorgcentrum kan samen met u kijken naar oplossingen waardoor u de zorg langer kunt volhouden. Wilt u meer weten? Neem dan contact met ons op. Dat kan via 072 - 56 27 618 of info@mantelzorgcentrum.nl

Tip!

Heeft u wel eens van respijtzorg gehoord? Dat betekent dat u even vrij bent van de zorg voor uw naaste. Wilt u meer weten over de mogelijkheden? Neem dan contact op met het Mantelzorgcentrum via 072 - 56 27 618 of info@mantelzorgcentrum.nl

Meer dan 22 punten

Op dit moment valt het zorgen voor de ander u erg zwaar. Misschien zorgt u al lange tijd voor de ander. Of staat u er alleen voor. Misschien is de zorg zo veeleisend dat u nauwelijks aan andere dingen toekomt. Wacht niet langer met hulp vragen. Weet u waar u terecht kunt voor hulp? Bent u huiverig om taken aan anderen over te laten? Vindt u dat u het allemaal zelf moet kunnen oplossen? Geen nood. U staat er niet alleen voor. Het Mantelzorgcentrum staat voor u klaar om u te helpen. Samen kijken we naar uw situatie en wat mogelijk is om problemen op te lossen. Op een manier die bij u past.

Tip!

Iedere mantelzorgers heeft recht op cliëntondersteuning. Een cliëntondersteuner is een onafhankelijk persoon. De cliëntondersteuner denkt met u mee op het gebied van zorgtaken, welzijn, wonen en werk & inkomen. Neem contact op met het Mantelzorgcentrum voor meer informatie.

Sta even stil bij uzelf: hoe staat u er op dit moment voor?

Ondersteuning voor mantelzorgers begint bij het Mantelzorgcentrum

- Wij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur
- Mantelzorgers in Alkmaar, Bergen en Heiloo bellen met 072 – 56 27 618
- Mantelzorgers in Den Helder, Hollands Kroon en Schagen bellen met 0223 – 74 70 09



mantelzorgcentrum

hulplijn voor mantelzorgers

Mantelzorgcentrum

De Strandwal 22a
1851 VM Heiloo

info@mantelzorgcentrum.nl
www.mantelzorgcentrum.nl

*Voor meer informatie of het opvragen van extra exemplaren:
Mantelzorgcentrum, 072 – 56 27 618. ©2017, Mantelzorgcentrum*