

3-minuten check voor mantelzorgers

Sta even stil bij jezelf

Zorg jij langere tijd voor een familielid of naaste die een beperking heeft of lichamelijk of psychisch ziek is? Met deze check breng je in 3 minuten jouw situatie in kaart.

Hoe sta jij er op dit moment voor?

MET
HANDIGE
TIPS!



Ondersteuning voor mantelzorgers
begint bij **Stichting ZO!**

Contact

Tel. **0180-310050**

(Bereikbaar iedere werkdag tussen 08.30 en 16.30 uur)

mantelzorg@stzo.nl

Kijk op stzo.nl/mantelzorg voor meer informatie.

Deze 3-minuten check is gemaakt om overbelasting bij mantelzorgers te voorkomen.
© 2014, Markant / Prezens

Stap 1: Beantwoord de vragen

- Hoeveel tijd besteed jij aan de zorg voor jouw familielid/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
- Voel jij je gesteund door anderen (familie/bekenden)?**
 - A. Ja
 - B. Nee
 - C. Soms
- Krijg jij bij de zorg voor jouw familielid/naaste ondersteuning van vrijwilligers of professionals?**
 - A. Ja, ongeveer 1x per maand
 - B. Ja, ongeveer 1x per week
 - C. Ja, dagelijks
 - D. Nee
- Heb jij iemand om af en toe de zorg aan over te dragen?**
 - A. Ja
 - B. Nee
 - C. Soms
- Voel jij je gewaardeerd door degene die je verzorgt?**
 - A. Ja
 - B. Nee
 - C. Soms
- Vind je het zelf fijn om te zorgen?**
 - A. Ja
 - B. Nee
 - C. Soms
- Voel jij je schuldig als je een moment voor jezelf neemt?**
 - A. Ja
 - B. Nee
 - C. Soms
- Kom jij voldoende aan je werk/gezin/ontspanning toe?**
 - A. Ja
 - B. Nee
 - C. Enigzins
- Is jouw nachtrust verstoord?**
 - A. Ja
 - B. Nee
 - C. Soms
- Wordt de zorg jou wel eens te veel?**
 - A. Ja, regelmatig
 - B. Ja, soms
 - C. Nee

Stap 2: Tel de punten

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

Tel de punten op.
Wat is jouw score?

_____ Punten

Stap 3: Wat zegt jouw score?

Minder dan 15 punten:

De zorg gaat je goed af. Je slaagt er redelijk tot goed in om de zorg voor de ander te combineren met je andere activiteiten. Blijf wel alert als de situatie verandert. Heeft degene die je verzorgt ineens meer hulp nodig? Gaat jouw eigen gezondheid achteruit? Valt de zorg je zwaarder? Dan kun je hulp zoeken bij Mantelzorgondersteuning van Stichting ZO!

TIP!

Geniet van de mantelzorgwaardering: Elk voor- en najaar is er speciaal voor mantelzorgers een leuke activiteit. Van een high tea tot een bezoek aan een museum. Het is voor ZO! en de gemeente een manier om te laten zien dat wij mantelzorgers zeer waarderen.

15 tot 22 punten:

De zorg voor de ander gaat je niet altijd gemakkelijk af. Probeer in kaart te brengen welke aspecten van de zorg jou zwaar vallen. Wat zou je daar graag aan willen veranderen? Kun je dat zelf of heb je daar hulp bij nodig? Schroom niet om hulp te vragen. Er is meer mogelijk dan je denkt. Bij Stichting ZO! kan je terecht voor meer informatie over de hulp die er is voor mantelzorgers zoals jij.

TIP!

Wacht niet te lang met hulp zoeken. Bij Stichting ZO! kunnen ze je helpen. Het telefoonnummer vind je op de achterkant van deze flyer.

Meer dan 22 punten:

Op dit moment valt het zorgen voor de ander je erg zwaar. Misschien zorg je al lange tijd voor de ander. Of sta jij er alleen voor. Misschien is de zorg zo veeleisend dat je nauwelijks aan andere dingen toekomt. Wacht niet langer met hulp vragen. Weet jij waar je terecht kunt voor hulp? Ben je huiverig om taken aan anderen over te laten? Vind jij dat je het allemaal zelf moet kunnen oplossen? Overzie je zelf de situatie niet? Geen nood. Je staat er niet alleen voor. In Zuidplas staat Stichting ZO! voor je klaar om je te helpen. Neem contact op met de mantelzorgconsulent. De consulent wil jou zó ondersteunen dat je genoeg veerkracht houdt om de zorg vol te houden. Dit gesprek kan telefonisch plaatsvinden, bij jou thuis of bij ons op kantoor.

*Sta even stil
bij jezelf:
hoe sta jij er
op dit moment
voor?*