

# 3-minutencheck voor mantelzorgers

Sta even stil bij uzelf



Zorgt u langere tijd voor een familielid  
of naaste die een beperking heeft  
of lichamelijk of psychisch ziek is?

Met deze check brengt u in 3 minuten  
uw situatie in kaart.  
Hoe staat u er op dit moment voor?

Met  
handige  
tips!

# Stap 1: Beantwoord de vragen

1. Hoeveel tijd besteedt u aan de zorg voor uw 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

2. Voelt u zich gesteund door anderen (familie/bekenden)?

- A. Ja
- B. Nee
- C. Soms

3. Krijgt u bij de zorg voor uw familielid/naaste ondersteuning van vrijwilligers 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 om af en toe de zorg aan over te dragen?

- 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 zelf 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. Enigszins

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

Tel de punten op.  
Wat is uw score?

..... punten

## 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 die u verzorgt ineens meer hulp nodig? Gaat uw eigen gezondheid achteruit? Valt de zorg u zwaarder? Dan kunt u hulp zoeken bij bijvoorbeeld het Sociaal Loket in uw stadsdeel.

### TIP!

**Ga eens naar een mantelzorg-lunchroom! Daar kunt u ervaringen en tips uitwisselen met mantelzorgers. Andere mantelzorgers kunnen uw tips vast goed gebruiken!**

### 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. Bij het Sociaal Loket in uw stadsdeel kunt u terecht voor meer informatie over de hulp die er is voor mantelzorgers zoals u.

### TIP!

**Wacht niet te lang met hulp zoeken. Bij het Sociaal Loket in uw stadsdeel kunnen ze u verder helpen. De telefoonnummers vindt u op de achterkant van deze folder.**

### 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? Overziet u zelf de situatie niet? Geen nood. U staat er niet alleen voor. In Amsterdam staan vrijwilligers en professionals voor u klaar om u te helpen. Via het Sociaal Loket kunt u afspraak maken voor een adviesgesprek. De adviseur brengt samen met u de situatie in kaart. En bekijkt wat er mogelijk is om de situatie te verbeteren, op een manier die bij u past.

### TIP!

**Ziet u op tegen het gesprek met een adviseur? Neem dan gerust een vriend(in) of goede bekende mee.**

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

## Ondersteuning voor mantelzorgers begint bij het Sociaal Loket in uw stadsdeel

- Het Sociaal Loket van de gemeente Amsterdam is van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 en 18.00 uur telefonisch bereikbaar op 020 255 2916.
- Voor bezoekadressen en spreekuurtijden van het Sociaal Loket in uw stadsdeel, kijk op [www.amsterdam.nl/mantelzorg](http://www.amsterdam.nl/mantelzorg).
- Ook kunt u gratis de Wmo Helpdesk bellen op het telefoonnummer 0800 0643 (gratis), van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 en 18.00 uur.



*Deze 3-minuten check is gemaakt in het kader van het stedelijke samenwerkingsproject om overbelasting bij mantelzorgers te voorkomen. Voor meer informatie over het project of het opragen van extra exemplaren van deze folder: Markant T (020) 886 88 00.*

© 2016, Markant / Prezens