

3-minutencheck voor mantelzorgers

Sta even stil bij jezelf.
Breng in **3 minuten** je situatie in kaart.



Markant

centrum voor mantelzorg

020 886 88 00 | info@markant.org | www.markant.org

Stap 1: Beantwoord de vragen

1. Hoeveel tijd besteed je aan de zorg voor je 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. Voel je je gesteund door anderen (familie/bekenden)?

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

3. Krijg je bij de zorg voor je 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. Heb je iemand om af en toe de zorg aan over te dragen?

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

Stap 2: Tel je 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	

5. Voel je je gewaardeerd door degene die je verzorgt?

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

6. Vind je het zelf fijn om te zorgen?

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

7. Voel je je schuldig als je een moment voor jezelf neemt?

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

8. Kom je voldoende aan je werk/gezin/ontspanning toe?

- A. Ja
- B. Nee
- C. Enigszins

9. Slaap je slecht?

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

10. Wordt de zorg je wel eens te veel?

- A. Ja, regelmatig
- B. Ja, soms
- C. Nee

**Tel de punten op.
Wat is je score?**

.....

Stap 3: Wat zegt je 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 je eigen gezondheid achteruit? Valt de zorg je zwaarder? Dan kun je hulp zoeken bij bijvoorbeeld het buurtteam in jouw stadsdeel.

Tip

Ga eens naar een workshop of bijeenkomst voor mantelzorgers. Daar ontmoet je anderen in een soortgelijke situatie en kun je onderling ervaringen en tips uitwisselen.

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 je zwaar vallen. Wat zou je daar graag aan willen veranderen? Kun je dat zelf of heb je daar hulp bij nodig? Wacht niet te lang met hulp vragen. Bij het buurtteam in jouw stadsdeel kun je terecht voor meer informatie over de hulp die er is voor mantelzorgers zoals jij. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.

Tip

Er zijn mogelijkheden om jezelf wat meer vrij te spelen. Denk aan dagopvang, logeerszorg of het inzetten van een vrijwilliger die de zorg een paar uur per week komt waarnemen.

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 je er alleen voor. Misschien is de zorg zo veeleisend dat je nauwelijks aan andere dingen toekomt. Wacht niet langer met hulp vragen. Weet je waar je terecht kunt voor hulp? Ben je huiverig om taken aan anderen over te laten? Vind je dat je het allemaal zelf moet kunnen oplossen? Overzie je zelf de situatie niet? Geen nood. Je staat er niet alleen voor. In Amsterdam staan vrijwilligers en professionals voor je klaar om je te helpen. Via het buurtteam in jouw stadsdeel kun je een afspraak maken voor een adviesgesprek. De adviseur brengt de situatie samen met jou in kaart. En bekijkt wat er mogelijk is om de situatie te verbeteren, op een manier die bij je past.

Tip

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

Ondersteuning voor mantelzorgers begint bij het buurtteam in jouw stadsdeel

- Voor adressen en contactgegevens van de Buurtteams in Amsterdam, zie www.buurtteamamsterdam.nl
- De voorzieningen van gemeente Amsterdam vind je op www.amsterdam.nl/mantelzorg
- De Wmo Helpdesk is bereikbaar op 0800 0643 (gratis), op werkdagen van 8.00 en 18.00 uur.
- Voor workshops, trainingen, voorlichting en de inzet van een vrijwilliger, kun je terecht bij Markant: markant.org



Deze 3-minuten check is gemaakt in samenwerking met Gemeente Amsterdam. Voor meer informatie of het opvragen van extra exemplaren van deze folder:

Markant, centrum voor mantelzorg
www.markant.org
info@markant.org
020 886 88 00

Zwanenburgwal 206
1011 JH Amsterdam