

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. Ik slaap goed.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
2. Het zorgen kost me veel moeite en tijd.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
3. Ik vind het lichamelijk zwaar.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
4. Ik kom door het zorgen minder aan andere dingen toe.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
5. Ik heb mijn leven moeten aanpassen door de zorg voor mijn naaste.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
6. Ik heb mijn plannen moeten wijzigen.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
7. Naast de zorg voor mijn naaste, moet ik mijn tijd ook besteden aan andere dingen.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
8. Emotioneel ben ik mij anders gaan gedragen, ten opzichte van mijn naaste.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
9. Ik word soms niet blij van het gedrag van mijn naaste.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
10. Ik vind het moeilijk dat mijn naaste een ander persoon is geworden.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
11. Deze situatie neemt mij helemaal in beslag.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
12. Ik heb mijn werk/baan/studie/gezin moeten aanpassen aan de situatie.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
13. Ik leef onder financiële druk door de zorg voor mijn naaste.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
14. Ik voel mij gesteund door anderen in mijn omgeving.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
15. Ik heb iemand om de zorg mee te delen of om aan over te dragen.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
16. Ik voel mij gewaardeerd door degene die ik verzorg.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee

Stap 2: Tel je punten

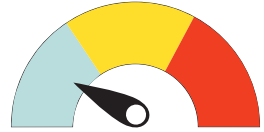
1	Ja = 0	Soms = 1	Nee = 2
2	Ja = 2	Soms = 1	Nee = 0
3	Ja = 2	Soms = 1	Nee = 0
4	Ja = 2	Soms = 1	Nee = 0
5	Ja = 2	Soms = 1	Nee = 0
6	Ja = 2	Soms = 1	Nee = 0
7	Ja = 2	Soms = 1	Nee = 0
8	Ja = 2	Soms = 1	Nee = 0
9	Ja = 2	Soms = 1	Nee = 0
10	Ja = 2	Soms = 1	Nee = 0
11	Ja = 2	Soms = 1	Nee = 0
12	Ja = 2	Soms = 1	Nee = 0
13	Ja = 2	Soms = 1	Nee = 0
14	Ja = 0	Soms = 1	Nee = 2
15	Ja = 0	Soms = 1	Nee = 2
16	Ja = 0	Soms = 1	Nee = 2

Tel je punten op.
Wat is je score?

Stap 3: Wat zegt je score?

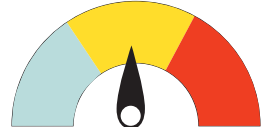
Je score: Minder dan 10 punten

Je lijkt een goede balans te hebben tussen mantelzorg en je eigen welzijn. Blijf hierin alert op wat jij nodig hebt, ook als het zorgen nu moeiteloos voelt. Voldoende rust nemen en op tijd hulp inschakelen, helpt je om dit op de lange termijn vol te houden. Vergeet niet: Het zorgen voor een ander gaat beter als je óók goed voor jezelf zorgt.



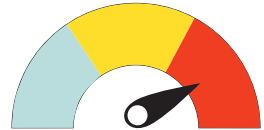
Je score: 11 tot 21 punten

Zorgen voor een ander vraagt veel van je, en dat begin je te merken. Het is belangrijk om je grenzen te herkennen en serieus te nemen. Denk na over welke zorgtaken je energie geven en welke je uitputten. Wat zou je willen veranderen? En kun je dat zelf, of heb je daar hulp bij nodig? Door hier nu al bij stil te staan, zorg je ervoor dat je het mantelzorgen op een gezonde manier kunt blijven volhouden.



Je score: Meer dan 22 punten

De zorg voor je naaste valt je zwaar en dat kan grote impact hebben op je welzijn. Zeker als je er alleen voor staat, kan dat uitputtend zijn. Wacht niet met hulp vragen – je hoeft het niet alleen te doen. Er zijn meer mogelijkheden dan je misschien denkt, met steun van professionals of vrijwilligers. Jij verdient net zo goed zorg en aandacht als degene voor wie je zorgt.



Vraag op tijd hulp

Hulp vragen geeft ruimte om op adem te komen. Schakel familie, vrienden of een professional in. Weet je niet waar te beginnen? Kijk op: markant.org

Plan rustmomenten in

Zorg voor lichamelijke en mentale ontspanning, zodat je energie op peil blijft. Vrijwilligers kunnen je ondersteunen: markant.org/vrijwilligershulp

Deel je verhaal

Praten helpt. Deel je zorgen met iemand in je omgeving. Of klop aan bij het Buurteam voor steun en praktische hulp: buurteamamsterdam.nl

Vind balans tussen werk en mantelzorg

Zorg stopt niet na werktijd. Bespreek je situatie op het werk. Meer info: markant.org/thema/wat-wil-je-weten/mantelzorg-en-werk

Volg een training of voorlichting

Doe kennis en vaardigheden op die je helpen bij het zorgen. Bekijk het aanbod op: markant.org/agenda

Ondersteuning voor mantelzorgers in jouw stadsdeel

- Voor adressen en contactgegevens van de Buurtteams, buurtteamamsterdam.nl
- De voorzieningen van gemeente Amsterdam vind je op 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, centrum voor mantelzorg: markant.org



Deze 3-minuten check is gemaakt in samenwerking met Gemeente Amsterdam en is gebaseerd op de Caregiver Strain Index.

Voor meer informatie of het opvragen van extra exemplaren van deze tool:

Markant, centrum voor mantelzorg

www.markant.org

info@markant.org

020 886 88 00

Zwanenburgwal 206

1011 JH Amsterdam