



# 3-MINUTENCHECK VOOR MANTELZORGERS

Sta even  
stil bij jezelf!

VRAGEN?  
NEEM  
CONTACT  
OP!

## MEER INFORMATIE

Voorschoten Voor Elkaar

Telefoon: 071 561 90 01

Info@voorschotenvoorelkaar.nl





Zorg jij al langere tijd voor een familielid of naaste die een beperking heeft of (psychisch) ziek is? Met deze check breng je in 3 minuten jouw situatie in kaart. Hoe sta je er op dit moment voor? Geef het antwoord dat het eerste bij je opkomt!

### Stap 1: Beantwoord de vragen

#### 1. Hoeveel tijd besteed je aan de zorg voor je naaste?

- 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 naaste ondersteuning van beroepskrachten of vrijwilligers?

- a) Ja, ongeveer 1 keer per maand
- b) Ja, ongeveer 1 keer 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

#### 5. Voel je je gewaardeerd door degene waar je voor zorgt?

- a) Ja
- b) Nee
- c) Soms

#### 6. Vind je het 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) Soms

#### 9. Is je nachtrust verstoord?

- a) Ja
- b) Nee
- c) Soms

#### 10. Wordt de zorg je wel eens teveel?

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

#### Extra vraag:

Heb je voldoende informatie over het ziektebeeld van je naaste en de consequenties?

### Stap 2: Tel je punten

	a	b	c	d
Vraag 1	1	2		
Vraag 2	1	3	2	
Vraag 3	3	2	1	4
Vraag 4	1	3	2	
Vraag 5	1	3	2	
Vraag 6	1	3	2	
Vraag 7	3	1	2	
Vraag 8	1	3	2	
Vraag 9	3	1	2	
Vraag 10	3	2	1	

### Wat zegt de score over jouw situatie?

#### 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 waar je voor zorg ineens meer hulp nodig? Gaat je eigen gezondheid achteruit? Valt de zorg je zwaarder? Wacht dan niet te lang met hulp vragen.

#### TIP!

Geef jezelf regelmatig een schouderklopje

#### 15 – 22 punten:

De zorg voor de ander gaat je niet altijd makkelijk af. Mogelijk vind je het moeilijk om je eigen wensen en behoeften te benoemen omdat alle aandacht uitgaat naar je naaste, dat hebben vele mantelzorgers. 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? Schroom niet om hulp te

vragen. Er is meer mogelijk dan je denkt. En: praat erover met mensen om je heen! Dat kan steun geven.

#### TIP!

Maak jezelf niet onmisbaar & streef niet naar perfectie

#### TIP!

Maak elke dag even tijd vrij om iets voor jezelf te doen

#### TIP!

Zorg dat je zoveel mogelijk weet van de ziekte van je naaste

### Meer dan 22 punten:

Op dit moment valt het zorgen voor de ander je erg zwaar. Om het vol te houden is het belangrijk om soms even "vrij te zijn" van de zorg. Soms is de zorg echter zo veeleisend dat je nauwelijks aan andere dingen toekomt. Wat heb je nodig om de zorg vol te kunnen houden? Wacht niet langer met hulp vragen, je hoeft het niet alleen te doen!

#### TIP!

Let op signalen van spanning en neem deze serieus

#### TIP!

Trek tijdig aan de bel bij de zorgverleners waar u contact mee heeft of met Voorschoten Voor Elkaar

#### TIP!

Even vrijaf? Er zijn mogelijkheden om de zorg tijdelijk of volledig uit handen te geven. Neem contact op met je huisarts of Voorschoten Voor Elkaar voor de mogelijkheden

## Stap 3: Hulpaanbod voor mantelzorgers in Voorschoten

Voorschoten voor elkaar biedt ondersteuning aan mantelzorgers die in Voorschoten wonen en voor mantelzorgers die daarbuiten wonen en zorgen voor een naaste die in Voorschoten woont.

### Voorschoten Voor Elkaar biedt de volgende ondersteuningsmogelijkheden:

- ✓ Persoonlijk gesprek met een sociaal werker
- ✓ Informatie en onafhankelijke cliënt-ondersteuning
- ✓ Ontspannende activiteiten en workshops
- ✓ Jaarlijks een aantal nieuwsbrieven met nuttige tips en informatie
- ✓ Waarderingsmoment tijdens de landelijke Dag van de Mantelzorg
- ✓ Website met actuele informatie waarop ook meer over vervangende zorg/respijtzorg ([www.voorschotenvoorelkaar.nl/mantelzorg-en-meer](http://www.voorschotenvoorelkaar.nl/mantelzorg-en-meer)) en links naar informatieve websites

Een sociaal werker van Voorschoten Voor Elkaar denkt met je mee, kan je adviseren, informeren en ondersteunen op praktisch en emotioneel gebied. De sociaal werker kan

helpen met zaken overzichtelijk te maken en bekijkt samen met jou welke ondersteuning er mogelijk is. Zo kun je wat ontlast worden.

### Contact

Wil je een afspraak maken om je situatie te bespreken? Neem dan contact met ons op via [info@voorschotenvoorelkaar.nl](mailto:info@voorschotenvoorelkaar.nl) of bel 071 - 561 90 01.

### Nieuwsbrieven

Wil je op de hoogte gehouden worden van de jaarlijkse mantelzorgwaardering en informatie ontvangen op het gebied van mantelzorg? Schrijf je dan vrijblijvend bij ons in via [info@voorschotenvoorelkaar.nl](mailto:info@voorschotenvoorelkaar.nl) of bel 071 - 561 90 01.

Bron: 3 minutencheck van Markant Amsterdam en Mantelzorgakkoord Leidse regio.

