

3-minuten check voor mantelzorgers

Sta even stil bij uzelf



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

- 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 eigen activiteiten/werk/gezin toe?

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

9. Is uw nachtrust verstoord?

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

10. Raakt u wel eens van streek, door het zorgen voor de ander?

- 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 Tandem, expertisecentrum voor mantelzorgondersteuning. Daar kunt u bespreken waar u het beste terecht kunt.

TIP!
Ervaringen delen? Tips uitwisselen? Er zijn diverse gelegenheden waar u andere mantelzorgers kunt ontmoeten, zoals lotgenotengroepen, Alzheimercafé 's en kinderen- en jongerengroepen.

15 tot 22 punten:

De zorg voor de ander gaat u niet altijd gemakkelijk af. 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, bijvoorbeeld bij de begeleider of behandelaar van uw naaste, of neem contact op met Tandem.

TIP!
Wacht niet te lang met hulp zoeken: neem contact op met Tandem, tel. 023-8910610.

Meer dan 22 punten:

Op dit moment valt het zorgen voor de ander u erg zwaar. Is de zorg zo veeleisend dat u nauwelijks aan andere dingen toekomt? Wacht niet langer, neem contact op met de begeleider of behandelaar van uw naaste.

TIP!
Bij Tandem brengt een adviseur de situatie samen met u in kaart en kijkt wat mogelijk is om de situatie te verbeteren, op een manier die bij u past.

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

Zo helpt Tandem met 'Samen Zorgen'

Mantelzorgondersteuning

Netwerkversterking

Ondersteuning bij regeltaken

Workshops & Begeleiding

Informatie & Advies

Jongeren & Mantelzorg

Tandem Centrum voor
Mantelzorgondersteuning
Postbus 6166, 2001 HD Haarlem



Telefoon 023 891 06 10
info@tandemmantelzorg.nl
www.tandemmantelzorg.nl

Deze folder wordt u aangeboden namens deelnemende organisaties Samenwerkingsverband Mantelzorg en GGZ regio Zuid-Kennemerland, en is gefinancierd door de gemeenten Bloemendaal en Haarlem.

Prezens



www.prezens.nl | www.tandemmantelzorg.nl | www.ribw-kam.n | www.brijder.nl



www.stemvandemantelzorger.nl | www.clientenggz.nl | www.meenwh.nl

Het concept voor de 3-minuten check voor mantelzorgers is ontwikkeld door Markant en Prezens Amsterdam.