

# 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](http://www.prezens.nl) | [www.tandemmantelzorg.nl](http://www.tandemmantelzorg.nl) | [www.ribw-kam.n](http://www.ribw-kam.n) | [www.brijder.nl](http://www.brijder.nl)



[www.stemvandemantelzorger.nl](http://www.stemvandemantelzorger.nl) | [www.clientenggz.nl](http://www.clientenggz.nl) | [www.meenwh.nl](http://www.meenwh.nl)

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