



## 3 minuten - Mantelzorgcheck

### Stap 1 - Beantwoord de vragen

1. Hoeveel tijd besteed jij aan de zorg voor jouw familielid/naaste met een chronische, lichamelijke of psychische ziekte, beperking?  
 A. Minder dan 8 uur per week  
 B. Meer dan 8 uur per week
  
2. Voel jij je gesteund door anderen (familie/bekenden)?  
 A. Ja                                       B. Nee                                       C. Soms
  
3. Krijg je bij de zorg voor jouw naaste ondersteuning van vrijwilligers/ 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
  
5. Voel jij 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 jij 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 jouw nachtrust verstoord?  
 A. Ja                                       B. Nee                                       C. Soms
  
10. Wordt de zorg jou wel eens teveel?  
 A. Ja, regelmatig  
 B. Ja, soms  
 C. Nee





## Stap 2 - Tel de punten op

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

Wat is jouw score?

## Stap 3 - Wat zegt de score?

### Minder dan 15 punten:

De zorg gaat je op dit moment goed af. Wees alert op veranderingen in jullie situatie. Heeft degene voor wie je zorgt meer hulp nodig of gaat je eigen gezondheid achteruit? Ga dan in gesprek met een van de mantelzorgconsulenten van de SWOP om te kijken wat je nodig hebt om het zorgen zo vol te kunnen houden als nu.

### 15 tot 22 punten:

De zorg voor de ander gaat je niet altijd gemakkelijk af. Weet je 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? De mantelzorgconsulenten van de SWOP denken graag met je mee en brengen je zo nodig in contact met andere professionals en vrijwilligers, afhankelijk van jouw unieke situatie.

### 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 heb je het gevoel er helemaal alleen voor te staan. Wacht niet langer met hulp vragen. Het is belangrijk dat jij het volhoudt! Weet dat je er niet alleen voor staat! De mantelzorgconsulenten van de SWOP bieden je graag een luisterend oor, denken met je mee en brengen samen met jou in kaart wat er mogelijk is om de situatie te verbeteren op een manier die bij jou past.

Op de pagina hieronder geven we je alvast wat tips.



## Tips

- Voorkom dat je overbelast raakt. Deel de zorg én jouw zorgen tijdig met anderen. Zo zorg je goed voor jezelf en houd je het langer vol.
- Durf hulp te vragen van zowel professionals als vrijwilligers maar ook van familie of vrienden.
- Hulp vragen is geen teken van zwakte. Je zult merken dat anderen vaak bereid zijn een handje te helpen.
- Maak jezelf niet onmisbaar. Het is voor beide partijen beter dat de zorg zo af en toe door iemand anders wordt overgenomen. Zo houd je het langer vol.
- Laat je informeren over het ziektebeeld van je naaste. Dit kan duidelijkheid bieden en het vergroot je draagkracht.
- Neem tijd voor jezelf. De zorg voor een naaste is mooi en een teken van liefde. Maar het kan ook confronterend en vermoeiend zijn. Zoek ontspanning en voel je daar niet schuldig over. Zo houd je de zorg langer vol.
- Zoek contact met andere mantelzorgers. Je bent niet de enige die in deze situatie zit. Het delen van ervaringen zorgt voor (h)erkenning van wat jij meemaakt.
- Wacht niet te lang met hulp zoeken. Weet dat je voor vragen, ondersteuning én een luisterend oor altijd terecht kunt bij de mantelzorgconsulenten van de SWOP!
- Laat je registreren als mantelzorger bij de SWOP, dan krijg je alle informatie voor mantelzorgers in de gemeente Pijnacker-Nootdorp en op tijd een uitnodiging voor de Week van de Mantelzorg in de brievenbus.