

Mantelzorg check

Pilot versie Vivent 'in voor Mantelzorg'



steunpunt
MANTELZORG

Stap 1: Beantwoord de volgende vragen:

1. Hoeveel tijd besteedt u aan de zorg voor uw familielid/naaste met een chronische, lichamelijke of psychische ziekte, beperking of hoge leeftijd?

- A. Minder dan 8 uur per week
 B. Meer dan 8 uur per week

2. Voelt u zich gesteund door anderen?

- A. Ja
 B. Nee
 C. Soms

3. Krijgt u bij de zorg voor uw familielid/naaste ondersteuning van familie en/of bekenden?

- A. Ja, ongeveer 1 x per maand
 B. Ja, ongeveer 1 x per week
 C. Ja, dagelijks
 D. Nee

4. 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

5. Kunt u de zorg aan iemand anders overlaten?

- A. Ja
 B. Nee
 C. Soms

6. Voelt u zich gewaardeerd door degene die u verzorgt?

- A. Ja
 B. Nee
 C. Soms

7. Vindt u het zelf fijn om te zorgen?

- A. Ja
 B. Nee
 C. Soms

8. Voelt u zich schuldig als u een moment voor uzelf neemt?

- A. Ja
 B. Nee
 C. Soms

Wacht niet te lang met hulp
zoeken.
Bij een steunpunt
Mantelzorg in uw omgeving
kunnen ze u verder helpen.

Gegevens mantelzorger:

Naam: _____
Adres: _____
Postcode/Plaats: _____
Telefoon: _____
Mailadres: _____
Heeft de zorg voor: _____
Instelling/locatie: _____

Mantelzorg check

Pilot versie Vivent 'in voor Mantelzorg'



steunpunt
MANTELZORG

9. Komt u voldoende aan uw werk/gezin/ontspanning toe?

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

10. Komt u aan uw nachtrust toe ondanks de zorg voor uw familielid/naaste?

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

11. Wordt de zorg u wel eens te veel?

- A. Ja, regelmatig
- B. Ja, soms
- C. Nee

12. Hoe ervaart u de zorg nu ten opzichte van een half jaar geleden?

- A. Verbeterd
- B. Hetzelfde
- C. Verslechterd

13. Hoe ziet u de zorg voor het komende half jaar?

- A. Zal afnemen
- B. Zal hetzelfde blijven
- C. Zal toenemen

Stap 2: Wat is uw score?

- | | | |
|--------------------|----------------|-----------------|
| 1. A:1 B:2 | 6. A:1 B:3 C:2 | 10. A:1 B:3 C:2 |
| 2. A:1 B:3 C:2 | 7. A:1 B:3 C:2 | 11. A:3 B:2 C:1 |
| 3. A:3 B:2 C:1 D:4 | 8. A:1 B:3 C:2 | 12. A:1 B:2 C:3 |
| 4. A:3 B:2 C:1 D:4 | 9. A:1 B:3 C:2 | 13. A:1 B:2 C:3 |
| 5. A:1 B:3 C:2 | | |

Tel uw score op: _____

Stap 3: Wat zegt uw score?

Minder dan 19 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?

20 tot 27 punten:

De zorg voor de ander gaat u niet altijd gemakkelijk af. Probeer in kaart te brengen welke aspecten van de zorg u zwaar vallen. 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. Er is meer mogelijk dan u denkt.

Meer dan 28 punten:

Op dit moment valt het zorgen voor de ander u erg zwaar. Misschien zorgt u al lange tijd voor de ander. Of staat u er alleen voor. Misschien is de zorg zo veeleisend dat u nauwelijks aan andere dingen toekomt. Wacht niet langer met hulp vragen. U staat er niet alleen voor. Weet u waar u terecht kunt voor hulp?

In 's-Hertogenbosch staan vrijwilligers en professionals voor u klaar om u te helpen. Via Steunpunt mantelzorg kunt u een afspraak maken voor een gesprek met de mantelzorgconsulent. Deze brengt samen met u de situatie in kaart. En bekijkt wat er mogelijk nodig is om de situatie te verbeteren, op een manier die bij u past.

Steunpunt Mantelzorg Divers
Bereikbaar:
☎ 073-206 88 00
✉ mantelzorg@divers.nl
www.divers.nl/mantelzorg

VIVENT
zorgt!

In voor
Mantelzorg

welzijn
Divers