



Informatie

Ook dát is mantelzorg!

3 minuten check mantelzorgers



Sta eens stil bij jezelf

Zorg je langere tijd voor een familielid of naaste die een beperking heeft of lichamelijk of psychisch ziek is?

Met deze check breng je in 3 minuten je situatie in kaart. Hoe sta je er op dit moment voor?



Stap 1

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. Enigszins

9. Is jouw nachtrust verstoord?

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

10. Wordt de zorg jou wel eens te veel?

- 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 |
| 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 |

D:4

Wat is jouw score?

Mijn puntenscore is



Stap 3

Wat zegt de score?

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 andere activiteiten. Blijf wel alert als de situatie verandert. Heeft degene die je verzorgt meer hulp nodig? Gaat je eigen gezondheid achteruit? Valt de zorg je zwaarder? Ga in gesprek met een hulpverlener. Informeer bij de mantelzorg-ondersteuner van Synthese naar de mogelijkheden.

15 tot 22 punten: De zorg voor de ander gaat je niet altijd gemakkelijk af. Probeer in kaart te brengen welke aspecten van de zorg 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. Bij de mantelzorgondersteuner van Synthese kun je terecht voor informatie en ondersteuning.

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 sta je er alleen voor. Misschien is de zorg zo veeleisend dat je nauwelijks aan andere dingen toekomt. Wacht niet langer met hulp vragen. Je staat er niet alleen voor! In Horst aan de Maas staan vrijwilligers en professionals klaar om jou te helpen. Informeer bij de mantelzorgondersteuner van Synthese naar de mogelijkheden. Zij kan samen met jou de situatie in kaart brengen en bekijken wat er mogelijk is om de situatie te verbeteren op een manier die bij jou past.

Tips en adviezen voor mantelzorgers

- **Deel je zorg;** voorkom dat je overbelast raakt en deel de zorg én jouw zorgen tijdig met anderen. Zo zorg je goed voor jezelf en hou 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. En dit zelfs fijn vinden!
- **Neem tijd voor jezelf.** De zorg voor een naaste is mooi en een teken van liefde. Maar kan ook confronterend zijn en vermoeiend. Neem tijd voor jezelf, zoek ontspanning en voel je er niet schuldig over. Zo houd je de zorg langer vol.
- **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.
- **Kijk naar wat nog wél kan.** Veel activiteiten uit het verleden kunnen niet meer. Het is goed je te richten op wat je naaste nog wél kan en daar gebruik van te maken. Soms kunnen activiteiten samen nog wel, of in een andere vorm.
- **Laat je informeren over het ziektebeeld van je naaste;** dit kan duidelijkheid bieden en het vergroot je draagkracht.



- **Zoek contact met andere mantelzorgers.** Je bent niet de enige die in deze situatie zit. Dat is een schrale troost maar je ervaringen delen met andere mantelzorgers kan de zorgen net wat makkelijker maken. Sluit eens aan bij de contactgroep van mantelzorgers, die elke derde donderdagochtend bij Synthese bij elkaar komt, je kunt dan ervaringen delen. Dat kan ook via internet- of facebookpagina's.
- **Schrijf je in bij het Steunpunt Mantelzorg.** Je blijft dan op de hoogte. Je ontvangt nieuwsbrieven, uitnodigingen voor bijeenkomsten en de cursus 'Mantelzorg in Balans'.
- **Wacht niet te lang met hulp zoeken;** weet dat je voor vragen, ondersteuning én luisterend oor altijd terecht kunt bij de mantelzorgondersteuner van Synthese!

Handige websites

www.ikbeneenmantelzorger.nl (voor inschrijven Steunpunt Mantelzorg)

www.mantelzorg.nl

www.synthese.nl

www.regelhulp.nl

www.horstaandemaas.nl

www.horstaandemaasvoorelkaar.nl

www.mantelzorgmakelaarhorst.nl

Landelijke Mantelzorglijn: elke werkdag van 9.00 tot 16.00 uur: bereikbaar op

☎ 030 7606055 of 📧 mantelzorglijn@mantelzorg.nl

Informatie, advies en ondersteuning mantelzorgers Horst aan de Maas

- Synthese mantelzorgondersteuning ☎ 077 397 85 00
📧 mantelzorghorst@synthese.nl www.ikbeneenmantelzorger.nl
Facebookpagina: Mantelzorg Horst aan de Maas
- Team toegang Horst aan de Maas
Voor vragen op het gebied van ondersteuning bij werk, inkomen en zorg. Zij zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08.00 en 12.00 uur via ☎ 077 477 97 77
www.horstaandemaas.nl.

