

# 3-minuten check voor mantelzorgers

Sta even stil bij uzelf



Zorgt u langere tijd voor een familielid of naaste die een beperking heeft of lichamelijk 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

- 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
- Voelt u zich gesteund door anderen (familie/bekenden)?  
 A. Ja  
 B. Nee  
 C. Soms
- 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
- Heeft u iemand om af en toe de zorg aan over te dragen?  
 A. Ja  
 B. Nee  
 C. Soms
- Voelt u zich gewaardeerd door degene die u verzorgt?  
 A. Ja  
 B. Nee  
 C. Soms
- Vindt u het zelf fijn om te zorgen?  
 A. Ja  
 B. Nee  
 C. Soms
- Voelt u zich schuldig als u een moment voor uzelf neemt?  
 A. Ja  
 B. Nee  
 C. Soms
- Komt u voldoende aan uw werk/gezin/ontspanning toe?  
 A. Ja  
 B. Nee  
 C. Enigszins
- Is uw nachtrust verstoord?  
 A. Ja  
 B. Nee  
 C. Soms
- Wordt de zorg u wel eens te veel?  
 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?

### Meer dan 22 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. Weet u waar u terecht kunt voor hulp? Bent u huiverig om taken aan anderen over te laten? Vindt u dat u het allemaal zelf moet kunnen oplossen? Overziet u zelf de situatie niet? Geen nood. U staat er niet alleen voor.

**Neem gerust  
contact met ons!**

**MVT**

Mantelzorg  
Vrijwillige Thuishulp  
**Arnhem**

### 15 tot 22 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.

**Wij zijn er voor**

**Mantelzorgers**

**Hulpvragers**

**Professionals**

**Vrijwilligers**

**[www.mvtarnhem.nl](http://www.mvtarnhem.nl)**

**026 – 370 35 40**

**[info@mvtarnhem.nl](mailto:info@mvtarnhem.nl)**

**De Petersborg  
Slochterenweg 40  
6835 DX Arnhem**

