

Met  
handige  
tips!

# 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?

# Stap 1: Beantwoord de 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 (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 voor wie u zorgt?**
  - 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 werk/gezin/ontspanning toe?**
  - A. Ja
  - B. Nee
  - C. Enigszins
- 9. Is uw nachtrust verstoord?**
  - A. Ja
  - B. Nee
  - C. Soms
- 10. 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 voor wie u zorgt ineens meer hulp nodig? Gaat uw eigen gezondheid achteruit? Valt de zorg u zwaarder? Dan kunt u hulp zoeken bij Mantelzorg & Meer.

### TIP!

**Ga eens naar een gespreksgroep voor mantelzorgers! Daar kunt u ervaringen en tips uitwisselen met mantelzorgers. Andere mantelzorgers kunnen uw tips vast goed gebruiken!**

### 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. Bij Mantelzorg & Meer kunt u terecht voor meer informatie over de hulp die er is voor mantelzorgers zoals u.

### TIP!

**Wacht niet te lang met hulp zoeken. Bij Mantelzorg & Meer kunnen ze u verder helpen. De contactgegevens vindt u op de achterkant van deze folder.**

### 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.

Vrijwilligers en professionals staan voor u klaar om u te helpen. Via Mantelzorg & Meer kunt u een afspraak maken voor een adviesgesprek. De mantelzorgconsulent brengt samen met u de situatie in kaart. En bekijkt wat er mogelijk is om de situatie te verbeteren, op een manier die bij u past.

### TIP!

**Ziet u op tegen het gesprek met een mantelzorgconsulent? Neem dan gerust een vriend(in) of goede bekende mee.**

Sta even stil bij uzelf:  
hoe staat u er op dit  
moment voor?

# U zorgt voor een ander. Wie zorgt er voor u?

Voor de mogelijkheden voor ondersteuning kunt u terecht bij

**Stichting Mantelzorg & Meer**

[www.mantelzorgenmeer.nl](http://www.mantelzorgenmeer.nl)

020 512 72 50

[info@mantelzorgenmeer.nl](mailto:info@mantelzorgenmeer.nl)



De 3-minutencheck is ontwikkeld door Markant en Prezens in opdracht van Gemeente Amsterdam.

Voor meer informatie of het opvragen van extra exemplaren van deze folder:  
Stichting Mantelzorg & Meer 020 512 72 50.