

STA EENS

**STIL BIJ
MANTELZORG**

3-MINUTEN CHECK

Mantelzorgteam Vught

Stap 1: Beantwoord de vragen

- 1 Hoeveel tijd besteed jij aan de zorg voor je familielid / naaste die een beperking heeft of (psychisch) ziek is?
- A Minder dan 8 uur per week
- B Meer dan 8 uur per week
- 2 Voel jij je gesteund door anderen (familie/bekenden/ school / werk)?
- A Ja
- B Nee
- C Soms
- 3 Krijg jij bij de zorg voor je 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 Heb jij 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 jij verzorgt?
- A Ja
- B Nee
- C Soms
- 6 Vind jij het zelf fijn om te zorgen?
- A Ja
- B Nee
- C Soms
- 7 Voel jij je schuldig als jij een moment voor jezelf neemt?
- A Ja
- B Nee
- C Soms
- 8 Kom jij voldoende aan je eigen activiteiten/werk/ school/gezin toe?
- A Ja
- B Nee
- C Enigszins
- 9 Is je nachtrust verstoord?
- A Ja
- B Nee
- C Soms
- 10 Raak jij wel eens van streek, door het zorgen voor de ander?
- A Ja, regelmatig
- B Ja, soms
- C Nee

Stap 2. Tel je punten

Stap 2. Tel je 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 je score?

Stap 3: wat zegt je score?

Minder dan 15 punten:

De zorg gaat je goed af. Jij slaagt er redelijk tot goed in om de zorg voor de ander te combineren met je andere activiteiten. Blijf wel alert als de situatie verandert. Heeft degene die jij verzorgt ineens meer hulp nodig? Gaat je eigen gezondheid achteruit? Valt de zorg je zwaarder? Dan kun jij hulp zoeken bij het Mantelzorgteam Vught. Daar kun jij bespreken waar je het beste terecht kunt.

TIP!

Ervaringen delen? Tips uitwisselen? Er zijn diverse gelegenheden waar je andere mantelzorgers kunt ontmoeten, zoals lotgenotencontact-groepen, Het Geheugencafé Vught, informatieavonden en kinderen- en jongerengroepen. Wil je hier graag meer informatie over? Neem dan contact op met het Mantelzorgteam Vught.

15 tot 22 punten:

De zorg is regelmatig zwaar voor je. Wat zou jij daar graag aan willen veranderen? Kun jij dat zelf of heb jij daar hulp bij nodig? Schroom niet om hulp te vragen, bijvoorbeeld bij de begeleider of behandelaar van uw naaste, of neem contact op met het Mantelzorgteam Vught.

TIP!

Wacht niet te lang met hulp zoeken: neem contact op met het Mantelzorgteam Vught.

Meer dan 22 punten:

Op dit moment valt het zorgen voor de ander je erg zwaar. Is de zorg zo veeleisend dat jij nauwelijks aan andere dingen toekomt? Wacht niet langer, neem contact op met de begeleider of behandelaar van uw naaste of neem contact op met het Mantelzorgteam Vught.

TIP!

Het Mantelzorgteam Vught brengt samen met jou de situatie in kaart en kijkt wat mogelijk is om de situatie te verbeteren, op een manier die bij je past.