

3-MINUTENCHECK VOOR MANTELZORGERS: HOE STAAT U ER VOOR?

Zorgt u al langere tijd voor een iemand die oud of (langdurig) ziek is of die een beperking heeft? Met de 3–minutencheck voor mantelzorgers brengt u uw situatie in kaart. Hoe staat u er op dit moment voor? Lukt het allemaal of hebt u weleens het gevoel dat het u boven het hoofd groeit?

STAP 1: BEANTWOORD DE VRAGEN

1. Hoeveel tijd besteedt u aan de zorg voor uw naaste die hulp nodig heeft?

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

2. Voelt u zich gesteund door familie/bekenden?

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

3. Krijgt u bij de zorg voor uw 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 die u verzorgt?

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

6. Vindt u het 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 DE PUNTEN OP

STAP 3: WAT ZEGT UW SCORE?

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. A=1 B=2 | 6. A=1 B=3 C=2 |
| 2. A=1 B=3 C=2 | 7. A=3 B=1 C=2 |
| 3. A=3 B=2 C=1 D=4 | 8. A=3 B=1 C=2 |
| 4. A=1 B=3 C=2 | 9. A=3 B=2 C=1 |
| 5. A=1 B=3 C=2 | 10. A=1 B=3 C=2 |

Minder dan 15 punten: De zorg gaat u goed af. U slaagt erin om de mantelzorg te combineren met uw andere activiteiten. Blijf alert als de situatie verandert. Heeft degene die u verzorgt ineens meer hulp nodig? Gaat uw eigen gezondheid achteruit? Valt de zorg u zwaar(der)? Dan kunt u terecht bij het Steunpunt Mantelzorg van SMWO Schouwen-Duiveland of bij het loket Samenleving en zorg van de gemeente.

15 tot 22 punten: De zorg voor de ander vindt u af en toe erg zwaar. Probeer in kaart te brengen welke onderdelen van de zorg zwaar voor u zijn/ Wat wilt u daar graag aan veranderen? Kunt u dat zelf? Of heeft u daar hulp bij nodig? Wees niet bang om hulp te vragen. Er is meer mogelijk dan u denkt. Vraag daarvoor informatie en advies bij het Steunpunt Mantelzorg van SMWO Schouwen-Duiveland of bij het loket Samenleving en zorg van de gemeente.

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 u staat er alleen voor. De zorg kan zo veeleisend zijn dat u nauwelijks meer aan ander dingen toekomt. Overbelasting en uitval liggen op de loer. Wacht daarom niet langer met hulp vragen. Neem daarvoor contact op met het Steunpunt Mantelzorg van SMWO Schouwen-Duiveland of met het loket Samenleving en zorg van de gemeente .

Het is dus belangrijk om hulp te vragen. Maar misschien vindt u dat lastig. U kunt vaak genoeg redenen bedenken waarom u geen hulp wilt of durft te vragen, maar bedenk ook dat veel mensen het juist fijn vinden om te kunnen helpen. Maak vooral gebruik van de kennis en ervaring van de medewerkers van het steunpunt mantelzorg en het loket Samenleving en zorg.

TIP 1

Het Steunpunt Mantelzorg SMWO biedt informatie en advies om uw taak als mantelzorg te verlichten. Voor meer informatie kijk op: <https://www.smwosd.nl/themas/mantelzorgers.htm> of bel naar (0111) 453 444

TIP 2

Het Ondersteuningsfonds mantelzorg van de gemeente biedt de mogelijkheid om mantelzorgers te ondersteunen door het bieden van een niet gangbare oplossing, als er geen gebruikelijke voorziening is. Neem voor mogelijkheden contact op met het loket Samenleving en zorg, telefoon (0111) 452 280.

TIP 3

- Denk na over wat u zelf wel of niet kan.
- Vraag iemand te helpen met iets, waarvan u weet dat hij/zij dat leuk vindt om te doen.
- Bekijk het ondersteuningsaanbod het Steunpunt Mantelzorg SMWO Schouwen-Duiveland of
- Kijk in de folder Mantelzorg...gewoon, maar ook bijzonder voor nog andere mogelijkheden voor ondersteuning. Zie <https://www.schouwen-duiveland.nl/inwoners/zorg-en-ondersteuning/mantelzorg-gewoon-maar-ook-bijzonder>. Of haal een folder bij de receptie in het gemeentehuis. Voor vragen, bel het loket Samenleving en zorg, telefoon (0111) 452 280.

Bron: 3 minutencheck van Markant