


Stap 3: Hulpaanbod voor mantelzorgers in Leiden

Incluzio Leiden maakt samen met inwoners en partners van elke buurt een betere buurt. De *mantelzorgcoaches* bieden ondersteuning en begeleiding aan mantelzorgers bij het vinden van een balans. Dat doen zij door middel van gesprekken, praktische informatie, scholing en bijeenkomsten. Incluzio werkt ook met vrijwillige buddy's om de taken van een mantelzorger tijdelijk over te nemen. U kunt de mantelzorgcoaches vinden in de diverse Huizen van de buurt van Incluzio, loop er gerust eens binnen!

@ mantelzorgleiden@incluzio.nl  www.incluzioleiden.nl

Sociaal Wijkteam Leiden Inwoners van Leiden kunnen zich bij het dichtstbijzijnde wijkteam melden met een signaal of hulpvraag over uiteenlopende onderwerpen: financiën/huisvesting/relaties/opleiding/werk/vervoer/zorg/welzijn. Een sociaal werker komt op huisbezoek om de situatie te bespreken en om iemand daarna verder te helpen door middel van gesprekken, praktische ondersteuning en/of verwijzing. Ook voor het aanvragen van WMO voorzieningen, zoals bijvoorbeeld de Regiotaxi, kunt u bij het Sociaal Wijkteam terecht.

 14071, keuze 2  www.leiden.nl/sociaalwijkteam

GGZ Rivierduinen biedt inwoners met een psychiatrische achtergrond in Leiden en omstreken passende ondersteuning en begeleiding. GGZ Rivierduinen behandelt en begeleidt volwassenen, ouderen, kinderen en jongeren. Speciaal voor familieleden en naasten biedt GGZ Rivierduinen cursussen, ondersteunende gesprekken en voorlichtingsavonden die toegankelijk zijn voor iedereen. Tijdens deze bijeenkomsten krijgen deelnemers meer informatie over psychiatrische ziektebeelden en hoe zij met de problematiek van hun naaste om kunnen gaan. Een actueel aanbod is terug te vinden op de site.

 071-8908888  www.rivierduinen.nl



Deze flyer is ontwikkeld door Mantelzorgakkoord Leidse regio, een netwerk van organisaties die samenwerken om de mantelzorgers beter te ondersteunen.

Huizen van de Buurt van Incluzio:

Vogelvlucht*	088-2987911
Het Gebouw*	071-5241937
Morschwijk	088-2987912
De Kooi*	071-5221197
Stevenshof*	071-5312651
Op Eigen Wieken	088-2987914
Matilo*	088-2987916

*Mantelzorgcoach aanwezig

10-minutencheck voor mantelzorgers

Sta even stil bij uzelf!



Zorgt u langere tijd voor een familielid of naaste die een beperking heeft of (psychisch) ziek is?

Met deze check brengt u in 10 minuten uw situatie in kaart.

Hoe staat u er op dit moment voor?

Geef het antwoord dat het eerste bij u opkomt!

Stap 1: Beantwoord de vragen

- Hoeveel tijd besteedt u aan de zorg voor uw naaste?
 - Minder dan 8 uur per week
 - Meer dan 8 uur per week
- Voelt u zich gesteund door anderen? (familie, bekenden)
 - Ja
 - Nee
 - Soms
- Krijgt u bij de zorg voor uw naaste ondersteuning van beroepskrachten of vrijwilligers?
 - Ja, ongeveer 1x maand
 - Ja, ongeveer 1x week
 - Ja, dagelijks
 - Nee
- Heeft u iemand om af en toe de zorg aan over te dragen?
 - Ja
 - Nee
 - Soms
- Voelt u zich gewaardeerd door degene waar u voor zorgt?
 - Ja
 - Nee
 - Soms
- Vindt het fijn om te zorgen?
 - Ja
 - Nee
 - Soms
- Voelt u zich schuldig als u een moment voor uzelf neemt?
 - Ja
 - Nee
 - Soms
- Komt u voldoende aan uw werk/gezin/ontspanning toe?
 - Ja
 - Nee
 - Soms
- Is uw nachtrust verstoord?
 - Ja
 - Nee
 - Soms
- Wordt de zorg u wel eens teveel?
 - Ja, regelmatig
 - Ja, soms
 - Nee

Extra vraag:

Heeft u voldoende informatie over het ziektebeeld van uw naaste en de consequenties?

Wat is uw score?

..... punten

Stap 2: Tel uw punten

	a	b	c	d
Vraag 1	1	2		
Vraag 2	1	3	2	
Vraag 3	3	2	1	4
Vraag 4	1	3	2	
Vraag 5	1	3	2	
Vraag 6	1	3	2	
Vraag 7	3	1	2	
Vraag 8	1	3	2	
Vraag 9	3	1	2	
Vraag 10	3	2	1	

Wat zegt de score over uw situatie?

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 waar u voor zorgt ineens meer hulp nodig? Gaat uw eigen gezondheid achteruit? Valt de zorg u zwaarder? Wacht dan niet te lang met hulp vragen.

TIP!

Geef uzelf regelmatig een schouderklopje

15 - 22 punten:

De zorg voor de ander gaat u niet altijd makkelijk af. Mogelijk vindt u het moeilijk om uw eigen wensen en behoeften te benoemen omdat alle aandacht uitgaat naar uw naaste, dat hebben vele mantelzorgers. 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.

En: praat erover met de mensen om u heen! Dat kan steun geven.

TIP!

Maak uzelf niet onmisbaar & streef niet naar perfectie

TIP!

Maak elke dag even tijd vrij om iets voor uzelf te doen

TIP!

Zorg dat u zoveel mogelijk weet van de ziekte van uw naaste

Meer dan 22 punten:

Op dit moment valt het zorgen voor de ander u erg zwaar. Om het vol te houden is het belangrijk om soms even "vrij te zijn" van de zorg. Echter soms is de zorg zo veeleisend dat u nauwelijks aan andere dingen toekomt. Wat heeft u nodig om de zorg vol te kunnen houden? Wacht niet langer met hulp vragen, u hoeft het niet alleen te doen!

TIP!

Let op signalen van spanning en neem deze serieus

TIP!

Trek tijdig aan de bel bij de zorgverleners waar u contact mee heeft

TIP!

Even vrijaf? Er zijn mogelijkheden om de zorg tijdelijk of volledig uit handen te geven. Neem contact op met de mantelzorgcoaches van [Incluzio: mantelzorgleiden@incluzio.nl](mailto:mantelzorgleiden@incluzio.nl)