

Sta even
stil
bij jezelf!



3-minutencheck voor mantelzorgers

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

Met deze check brengt u in 3 minuten uw situatie in kaart. Hoe staat u er op dit moment voor? Heeft u vragen? Neem contact op!



INCLUZIO
LEIDEN.

Samen Meedoen Leiden

**Stap 1: Beantwoord de vragen.
Kies het antwoord dat het eerste
bij u opkomt.**

- 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 u 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?

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 is uw score?

punten

Stap 3: 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 1

Geef jezelf 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 2

Maak uzelf niet onmisbaar & streef niet naar perfectie

TIP 3

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

TIP 4

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 5

Let op signalen van spanning en neem deze serieus

TIP 6

Trek tijdig aan de bel bij de zorgverleners waar u contact mee heeft of met de mantelzorg-coaches van Includio Leiden

TIP 7

Even vrijaf? Er zijn mogelijkheden om de zorg tijdelijk of volledig uit handen te geven. Kijk op www.respijtwijzerleiden.nl



Stap 4: Hulpaanbod voor mantelzorgers in Leiden

Incluzio Leiden maakt samen met inwoners en partners van elke buurt een betere buurt. In elke buurt in Leiden is een mantelzorgcoach actief.

De mantelzorgcoaches bieden ondersteuning aan mantelzorgers die in Leiden wonen en ook aan mantelzorgers die daarbuiten wonen en zorgen voor iemand in Leiden.

U kunt de mantelzorgcoaches vinden in de diverse Huizen van de buurt van Incluzio, loop er gerust eens binnen!

Incluzio Leiden biedt mantelzorgers de volgende ondersteuningsmogelijkheden:

- Persoonlijk gesprek met de mantelzorgcoach. Deze denkt graag met u mee en geeft advies, informatie en ondersteuning op praktisch en emotioneel gebied.
- Mantelzorgsprekuren in de diverse Huizen van de Buurt.
- Ontspannende activiteiten en workshops.
- Maandelijks een Mantelzorgcafé met wisselende thema's.
- Waarderingsmoment tijdens de landelijke Dag van de Mantelzorg.
- Inzet van vrijwillige buddy's aan huis.

Mantelfoon Leiden
Voor al uw vragen en
zorgen kunt u ook 24 uur
per dag, 7 dagen per
week gratis bellen met
Mantelfoon Leiden.

Bel: 0800 280 80 80

Op www.respijtwijzerleiden.nl
vindt u veel praktische informatie
over respijtmogelijkheden

Mantelzorgnieuwsflits

Wilt u op de hoogte gehouden worden van de jaarlijkse mantelzorgwaardering, het maandelijkse Mantelzorgcafé Leiden en al het laatste nieuws voor mantelzorgers in Leiden?

U kunt zich aanmelden voor de mantelzorg-nieuwsflits door een mail te sturen aan mantelzorgleiden@incluzio.nl. De nieuwsflits verschijnt 4 x per jaar

Contact

Wilt u uw situatie bespreken? Maak dan een afspraak met de mantelzorgcoach in het Huis van de buurt in uw wijk. Of mail naar mantelzorgleiden@incluzio.nl.

Bron: 3-minutencheck Markant Amsterdam

Wij nemen de tijd
voor jou als mantelzorg,
je staat er niet alleen voor

