

Ondersteuning voor mantelzorgers begint bij het Servicepunt en Mantelzorg De Ronde Venen.

3-minutencheck voor mantelzorgers

Met handige tips!

Het Servicepunt is van maandag t/m donderdag van 09.00 tot 16.00 en vrijdag van 09.00 tot 13.00 telefonisch bereikbaar. Wilt u langs komen? Er is een vestiging in Mijdrecht, Wilnis, Vinkeveen en Abcoude.

Mantelzorg De Ronde Venen is bereikbaar via Stichting Tympaan-De Baat 0297-230280 of mantelzorg@stdb.nl.

Bent u mantelzorger en zorgt u voor iemand uit De Ronde Venen en staat u ingeschreven als mantelzorger (www.mantelzorgderondevenen.nl), dan ontvangt u in november de mantelzorgwaardering van de gemeente De Ronde Venen.



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
- C Langer dan 3 maanden

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 die u verzorgt?

- 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 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 die u verzorgt ineens meer hulp nodig? Gaat uw eigen gezondheid achteruit? Valt de zorg u zwaarder? Dan kunt u hulp zoeken bij Mantelzorg De Ronde Venen.

TIP!

Schrijf u in als mantelzorgers via www.mantelzorgderondevenen.nl of 0297-230280. U ontvangt dan 4 keer per jaar een magazine met lokale en algemene informatie over mantelzorg.

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 om hulp te vragen. Er is meer mogelijk dan u denkt. Bij de Servicepunten kunt u informatie krijgen over de hulp die er is voor mantelzorgers.

Op www.servicepuntderondevenen.nl vindt u veel informatie. Het Servicepunt is telefonisch bereikbaar op 0297-587600.

TIP!

Wacht niet te lang met hulp zoeken. Wilt u van gedachten wisselen met andere mantelzorgers? Breng dan een bezoek aan de mantelzorgsalon. Iedere laatste maandag van de maand van 13.30 tot 15.30 in de Buurtkamer Mijdrecht.

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 niet 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. Neem contact op met Mantelzorg De Ronde Venen voor een persoonlijk gesprek. Samen met u kijken we waar u behoefte aan heeft en waar extra hulp ingezet kan worden.

TIP!

Ziet u op tegen een gesprek over Mantelzorg? Neem dan gerust een vriend(in) of goede bekende mee.

Stap 2: Tel uw punten op

- 1. A = 1 B = 2 C = 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

Totaal:

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