Mantelzorg test

1. Mijn nachtrust is onvoldoende Bijv. Omdat degene waar je voor zorgt in en uit bed gaat of 's nachts ronddwaalt	☐ ja	☐ nee
2. Het is vaak lastig goed te helpen Zorg verlenen kost nogal wat moeite en tijd	☐ ja	☐ nee
3. Ik vind het lichamelijk zwaar Bijv. Vanwege het in en uit bed of stoel tillen	☐ ja	☐ nee
4. De zorg beperkt mij in mijn dagelijkse bezigheden Bijv. Vrije tijd en sociale contacten	☐ ja	☐ nee
5. Ik heb mijn eigen leven moeten aanpassen Bijv. Omdat helpen de routine heeft verstoord of omdat ik geen/minder privacy heb	☐ ja	☐ nee
6. Ik heb plannen moeten wijzigen Bijv. Ik kon een baan niet aannemen of kon niet met vakantie gaan	☐ ja	☐ nee
7. Anderen doen ook een beroep op mij Bijv. Andere gezinsleden	☐ ja	☐ nee
8. Emotioneel gedraag ik mij nu anders tegenover degene voor wie ik zorg Bijv. Vanwege heftige discussies	☐ ja	☐ nee
9. Bepaalde gedragingen van degene die ik verzorg, maken me van streek Bijv. Incontinentie, hij/zij heeft moeite om dingen te onthouden of hij/zij beschuldigt mensen ervan dingen weg te nemen	☐ ja	☐ nee
10. Het is pijnlijk om te zien dat degene die ik verzorg in persoonlijkheid verandert	☐ ja	☐ nee
11. Ik heb mijn werk moeten aanpassen aan de zorgsituatie Bijv. Omdat verlof moest worden opgenomen	☐ ja	☐ nee
12. De zorg geeft financiële druk Bijv. Je moet er financieel op inleveren	☐ ja	☐ nee
13. Ik word geheel door de zorgsituatie in beslag genomen Bijv. Vanwege zorgen of bezorgdheid over hoe je het zult klaarspelen	☐ ja	☐ nee

De belasting die je als mantelzorger ervaart, is een persoonlijk gegeven. Het is niet zo dat de draaglast een eenvoudige optelsom is van behaalde scores. Maar heb je meerdere uitspraken met ja beantwoord, overweeg dan eens je zorgsituatie met iemand van het Steunpunt Mantelzorg te bespreken. Je staat er niet alleen voor!

Steunpunt Mantelzorg, Elburgerweg 15, 8071 TA te Nunspeet, (0341) 25 72 42.