

# 3-minuten check voor mantelzorgers

Sta even stil bij uzelf



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?

Met  
handige  
tips!

# Stap 1: Beantwoord de vragen

- Hoeveel tijd besteedt u aan de zorg voor uw familielid / naaste met een chronische ziekte, handicap of hoge leeftijd?**
  - A. Minder dan 8 uur per week
  - B. Meer dan 8 uur per week
- Voelt u zich gesteund door anderen (familie/bekenden)?**
  - A. Ja
  - B. Nee
  - C. Soms
- 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
- Heeft u iemand om af en toe de zorg aan over te dragen?**
  - A. Ja
  - B. Nee
  - C. Soms
- Voelt u zich gewaardeerd door degene die u verzorgt?**
  - A. Ja
  - B. Nee
  - C. Soms
- Vindt u het zelf fijn om te zorgen?**
  - A. Ja
  - B. Nee
  - C. Soms
- Voelt u zich schuldig als u een moment voor uzelf neemt?**
  - A. Ja
  - B. Nee
  - C. Soms
- Komt u voldoende aan uw eigen activiteiten/werk/gezin toe?**
  - A. Ja
  - B. Nee
  - C. Enigszins
- Is uw nachtrust verstoord?**
  - A. Ja
  - B. Nee
  - C. Soms
- Raakt u wel eens van streek, door het zorgen voor de ander?**
  - A. Ja, regelmatig
  - B. Ja, soms
  - C. Nee

# Stap 2. Tel uw punten

1	A:1	B: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	

**Tel de punten op.  
Wat is uw score?**

..... punten

## 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 bijvoorbeeld het Loket Zorg en Samenleven in uw stadsdeel.

### TIP!

**Ga eens naar een mantelzorg-lunchroom! Daar kunt u ervaringen en tips uitwisselen met mantelzorgers. Andere mantelzorgers kunnen uw tips vast goed gebruiken!**

### 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 hulp te vragen. Er is meer mogelijk dan u denkt. Bij het Loket Zorg en Samenleven in uw stadsdeel kunt u terecht voor meer informatie over de hulp die er is voor mantelzorgers zoals u.

### TIP!

**Wacht niet te lang met hulp zoeken. Bij het Loket Zorg en Samenleven in uw stadsdeel kunnen ze u verder helpen. De telefoonnummers vindt u op de achterkant van deze folder.**

### 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 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. In Amsterdam staan vrijwilligers en professionals voor u klaar om u te helpen. Via het Loket Zorg en Samenleven kunt u afspraak maken voor een adviesgesprek. De adviseur brengt samen met u de situatie in kaart. En bekijkt wat er mogelijk is om de situatie te verbeteren, op een manier die bij u past.

### TIP!

**Ziet u op tegen het gesprek met een adviseur? Neem dan gerust een vriend(in) of goede bekende mee.**

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

# Ondersteuning voor mantelzorgers begint bij het Loket Zorg en Samenleven in uw stadsdeel

## Stadsdeel Centrum

Sociaal Loket\*, T (020) 256 4800,

*\*) In stadsdeel Centrum opereren het Loket Zorg en Samenleven, het*

*Meldpunt Zorg en Overlast en Taalwijzer onder één naam: het Sociaal Loket.*

---

## Stadsdeel Nieuw-West

Loket Zorg en Samenleven, T (020) 253 8666

---

## Stadsdeel Noord

Loket Zorg en Samenleven T (020) 751 0610

---

## Stadsdeel Oost

Loket Zorg en samenleven, T (020) 462 0399

---

## Stadsdeel West

Loket Zorg en Samenleven, T (020) 580 0055

---

## Stadsdeel Zuid

Loket Zorg en Samenleven, T (020) 252 4255

---

## Stadsdeel Zuidoost

Loket Zorg en Samenleven, T (020) 252 5777

---

**Voor bezoekadressen en spreekuurtijden, kijk op [www.amsterdam.nl/mantelzorg](http://www.amsterdam.nl/mantelzorg)**