

Checklist overbelasting

1. Help je iemand?
 - Ja
 - Nee

2. Heb je een gezin?
 - Ja
 - Nee

3. Hoe vaak help je?
 - Elke dag
 - Een keer per week
 - Twee tot 4 keer per week

4. Welke hulp geef jij?
 - Meegaan naar afspraken
 - Huishoudelijke taken (o.a. boodschappen, schoonmaken en koken)
 - Administratie
 - Vertalen
 - Regelen van (zorg)afspraken
 - Emotionele steun
 - Fysieke hulp zoals begeleiden bij het lopen, tillen, eten geven e.d.
 - Overige

5. Zijn er naast jou nog familieleden of anderen die ook helpen?
 - Ja
 - Nee

6. Zijn er ook jonge mantelzorgers (jongeren tot 24 jaar) die helpen?
 - Ja
 - Nee

7. Zijn er mensen uit de zorg(hulpverleners) die helpen?
 - Ja
 - Nee

8. Is (meer) hulp bij het zorgen nodig?
 - Ja
 - Nee

9. Neem je ook tijd voor jezelf?
 - Ja
 - Nee

10. Ben je vaak vermoeid?
 - Ja
 - Nee

11. Werk of studeer jij?
 - Ja
 - Nee

Checklist overbelasting

Tel je punten

1.	A: 4	B: 0		
2.	A: 1	B: 0		
3.	A: 4	B: 0	C: 2	
4.	Per taak 1 punt	Heb je meerdere taken?	Dan voor elke taak 1 punt	Vb bij 3 taken 3 punten
5.	A: 0	B: 2		
6.	A: 2	B: 0		
7.	A: 0	B: 2		
8.	A: 2	B: 0		
9.	A: 0	B: 2		
10.	A: 2	B: 0		
11.	A: 2	B: 0		

Wat zegt jouw score?

Minder dan 12 punten:

De zorg gaat je goed af. Je slaagt er redelijk tot goed in om de zorg voor de ander te combineren met jouw andere activiteiten. Blijf wel alert als de situatie verandert. Heeft degene die jij zorgt ineens meer hulp nodig? Gaat jouw eigen gezondheid achteruit? Valt de zorg je zwaarder? Praat erover.

12 tot 18 punten:

De zorg voor de ander gaat jou niet altijd gemakkelijk af. Wat zou je daar graag aan willen veranderen? Kun je dat zelf of heb je daar hulp bij nodig? Ben je moe, combineer je de zorg met een zware baan of studie, Zorg jij alleen. Heb je een druk gezin? Kijk eens naar jou checklist en praat met iemand hoe je je leven gemakkelijker kunt maken. Vraag hulp ook omdat je voorkomt dat je overbelast kunt raken.

Meer dan 20 punten:

Op dit moment valt het zorgen voor de ander jou zwaar. Is de zorg zo veeleisend dat je nauwelijks aan andere dingen toekomt? Wacht niet langer en vraag hulp.

Met wie kun je erover praten of hulp vragen?

Iemand die jij vertrouwd. Dan kan zijn een goede vriendin, je netwerk, de luisterlijn van MantelzorgNL en/of andere mantelzorgers die jij kent. Maar ook de wijkcoach. Zij hebben ook mensen die jouw eigen taal spreken, mocht dit nodig zijn. Je kunt het ook bespreken met een betrokken professional, de onafhankelijk clientondersteuners, de mantelzorgmakelaar en de sleutelpersoon van MVT Arnhem.

Ga naar <http://www.mvtarnhem.nl> voor nuttige tips, ondersteuning en onze contactgegevens.