

Checklist mantelzorgoverbelasting

► **Gebruik checklist:** Ga in gesprek met een mantelzorger om overbelasting te voorkomen, of tegen te gaan. Vul de checklist samen met de mantelzorger in. Het is fijn wanneer je de vragen en antwoordmogelijkheden voorleest. Het samen invullen leidt tot het bespreken van ondersteuningsmogelijkheden van de mantelzorger, bijvoorbeeld door de inzet van (extra) professionele zorg. Gebruik de vragen als gespreksleidraad.

1. Krijgt u hulp van anderen bij het zorgen?

- Nee, ik zorg alleen
- Ja, ook familie helpt
- Ja, ook thuiszorg helpt
- Ja, ook een vrijwilliger helpt
- Ja, ook andere mensen in de zorg (hulpverleners) helpen

2. Is (meer) hulp bij het zorgen nodig?

- Nee, ik kan het alleen doen
- Ja, mijn familie kan meer doen
- Ja, ik wil samen zorgen met iemand van thuiszorg
- Ja, hulp van iemand in de zorg (hulpverlener) is nodig

3. Voelt u zich gezien?

- Ja
- Nee
- Soms

4. Vindt u het zelf goed om te zorgen?

- Ja
- Nee
- Soms

5. Wanneer is het niet goed om te zorgen?

6. Neemt u wel eens een moment voor uzelf?

- Ja
- Nee
- Soms

7. Kunt u een moment voor uzelf nemen?

- Ja
- Nee
- Soms

8. Heeft u nog tijd om andere dingen te doen (eigen gezin/werk)?

- Ja
- Nee
- Soms

9. Slaapt u goed?

- Ja
- Nee
- Soms

10. Bent u wel eens boos?

- Ja, vaak
- Ja, soms
- Nee