

MANTELZORGER-APK

Deze vragenlijst geeft een indruk van de mate van je belasting als mantelzorger. Het invullen vraagt ongeveer vijf minuten. Geef het antwoord dat het eerste in je opkomt, dat is vaak het meest waarheidsgetrouw.

Op pagina twee vindt je informatie over de uitslag. Lees dit pas na het invullen om de uitslag niet te beïnvloeden.

Vragenlijst

1. Mijn nachtrust is verstoord.	Ja ☐	Nee ☐
2. Hem of haar helpen kost me regelmatig nogal wat moeite en tijd.	Ja ☐	Nee ☐
3. Ik vind het lichamelijk zwaar.	Ja ☐	Nee ☐
4. Het beperkt me in andere dingen die ik wil doen.	Ja ☐	Nee ☐
5. Wij hebben onze dagelijkse manier van doen moeten aanpassen.	Ja ☐	Nee ☐
6. Wij hebben onze plannen moeten wijzigen.	Ja ☐	Nee ☐
7. Er zijn ook andere zaken waaraan ik mijn tijd moet besteden.	Ja ☐	Nee ☐
8. Emotioneel gedragen we ons anders ten opzichte van elkaar.	Ja ☐	Nee ☐
9. Het gedrag van mijn ...(verzorgde) maakt me soms van streek.	Ja ☐	Nee ☐
10. Het is pijnlijk te moeten zien dat hij/zij een ander persoon is geworden.	Ja ☐	Nee ☐
11. Ik heb mijn werk/baan moeten aanpassen aan de situatie.	Ja ☐	Nee ☐
12. Ik word geheel door deze situatie in beslag genomen.	Ja ☐	Nee ☐
13. We leven onder financiële druk.	Ja ☐	Nee ☐

Aantal maal JA:

Bovenstaande vragenlijst is bekend als de Caregiver Strain Index (CSI) en is een van de meest gebruikte (internationale) meetinstrumenten om belasting door mantelzorg te meten. De vragenlijst is wetenschappelijk gevalideerd.

Uitslag

Hoeveel keer heb je JA ingevuld?

Minder dan 7 keer: de kans is groot dat je de mantelzorg langere tijd kunt volhouden, met de druk die je nu ervaart. Dat kan echter voor jou heel anders *voelen*. Dan is het verstandig met iemand te praten over je situatie. Zie: Hoe nu verder?

7 keer of meer: de kans is groot dat je overbelast bent. Doorgaan op de huidige manier kan ten koste gaan van jezelf. En dat kan ook gevolgen hebben voor degene voor wie je zorgt. Het is verstandig met iemand te bespreken wat je kunt veranderen in de manier waarop je met de situatie omgaat. Zie: hoe nu verder?

Hou er rekening mee dat de uitslag een globale inschatting is en dat er sprake is van een momentopname. Om actiepunten voor de langere termijn te bepalen is het belangrijk om de resultaten te bespreken en/of de test regelmatig opnieuw in te vullen.

Hoe nu verder?

Wil je verder praten over de test of wil je iets doen om je mantelzorgen te verlichten? Dat kan altijd, ongeacht je score bij de test.

Voor praktische ondersteuning kun je terecht bij **het Steunpunt Mantelzorg** in je omgeving. Zie mezzo.nl voor adresgegevens.

Als je je zwaar belast of overbelast voelt en/of klachten heeft, kun je altijd een afspraak maken bij je **huisarts**.

Je bent ook welkom voor een individuele bespreking van de vragenlijst bij **mantelzorgcoach Annette van Gastel**. Dat kan telefonisch of bij Praktijkcentrum VOEL JE WEL. Tijdens zo'n APK-sessie nemen we in drie kwartier de uitkomsten van de vragenlijst door en help ik je op weg. Zodat je weer met meer energie verder kunt.

Tot 1 januari bied ik elke week 3 mensen de kans op een **gratis APK-sessie**.

Aanmelden?

- Je kunt bellen met 06-41394711.
- Je kunt mailen naar info@lumen-cta.nl.

Lumen-coaching, training, advies ondersteunt mensen bij het vinden van een betere balans tussen werk en mantelzorg. Zodat ze hun ambities kunnen realiseren en daarbij ook goed voor zichzelf zorgen.