

## Checklist in te vullen door mantelzorger

Als mantelzorger kunt u vragen of problemen hebben waarover u graag met een medewerker van ..... wilt praten.

De onderstaande vragen geven een beeld van de onderwerpen waarmee u bij hen terecht kunt.

Neem gerust contact op met de zorg coördinator of eerstverantwoordelijke wanneer u de punten wilt bespreken of hulp wenst.

		MEE EENS	MIN OF MEER MEE EENS	MEE ONEENS	IK WIL HIERVOOR GRAAG HULP
<b>1</b>	Ik vind dat ik genoeg tijd voor mezelf heb naast het zorgen.				
<b>2</b>	De situatie van degene die ik verzorg laat me nooit los.				
<b>3</b>	Doordat ik zorg doe ik anderen tekort.				
<b>4</b>	Door mijn thuissituatie krijg ik conflicten met mijn naasten en/of op mijn werk.				
<b>5</b>	Ik heb het gevoel altijd maar klaar te moeten staan voor degene die ik verzorg				
<b>6</b>	Sinds ik zorg heb ik zelf in toenemende mate lichamelijke klachten.				
<b>7</b>	Ik kan altijd bij iemand terecht met mijn emoties.				
<b>8</b>	Ik kan voldoende informatie vinden over het verzorgen van een zieke				
<b>9</b>	Ik ben voldoende op de hoogte van de verschillende ondersteuningsmogelijkheden voor zieken en verzorgers.				
<b>10</b>	Ik kom niet meer toe aan mijn hobby				
<b>11</b>	Ik kan de zorg niet met anderen delen en zou dat wel graag willen.				
<b>12</b>	Ik maak me zorgen om de financiële situatie.				