

Inventarisatie mantelzorgtaken

Ben je voor meerdere personen mantelzorger? Vul dan per persoon een formulier in. Tenzij de mensen voor wie je zorgt op hetzelfde adres wonen, bijvoorbeeld echtpaar/ouders. Dan kun je overwegen voor deze personen samen één overzicht in te vullen.

Kruis als van toepassing bij een vraag meerdere antwoorden aan.

Algemene informatie

Ik zorg voor mijn...

- ☐ (Ex)partner of echtgeno(o)t(e)
- ☐ (Pleeg/stief)kind
- ☐ (schoon)ouder
- ☐ (Schoon)zus of broer/zwager
- ☐ Opa of oma
- ☐ Andere familie
- ☐ Vriend of kennis
- ☐ Buurman of buurvrouw
- ☐ Anders, namelijk...

Het gemiddeld aantal uren PER WEEK dat ik aan mantelzorg besteed is...

- ☐ 1- 2 uur
- ☐ 3 - 7 uur
- ☐ 8 – 16 uur
- ☐ 17 – 24 uur
- ☐ 25 – 32 uur
- ☐ meer dan 32 uur
- ☐ sterk wisselend aantal uren per week, toelichting:

Degene voor wie ik zorg heeft mijn hulp nodig vanwege... (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ lichamelijke beperking
- ☐ mentale beperking (oa dementie, NAH)
- ☐ verstandelijke beperking
- ☐ psychische problemen
- ☐ verslaving
- ☐ chronische of levensbedreigende ziekte
- ☐ algemene beperkingen door ouderdom
- ☐ anders, namelijk...

Ik verricht de mantelzorgtaken...

- ☐ dagelijks
- ☐ op 3 tot 6 dagen per week
- ☐ op 1 tot 2 dagen per week
- ☐ 1 tot 2 keer per maand
- ☐ minder dan 1x per maand
- ☐ sterk wisselend in frequentie, toelichting:
- ☐ anders, namelijk.....

Degene voor wie ik zorg woont...

- ☐ bij mij in huis
- ☐ in zijn/haar eigen woning
- ☐ in een verpleeghuis
- ☐ anders, namelijk...

Duur mantelzorg:

- ☐ 0 tot en met 3 maanden
- ☐ 4 maanden tot een jaar
- ☐ 1 tot 2 jaar
- ☐ 2 tot 5 jaar
- ☐ 5 tot 10 jaar
- ☐ langer dan 10 jaar

Reistijd en –kosten als van toepassing:

- ☐ Reistijd naar degene die de zorg ontvangt:
- ☐ Aantal kilometers naar degene die de zorg ontvangt (enkele reis):
- ☐ Reiskosten per maand:

Mantelzorgtaken

Ik verricht de volgende mantelzorgtaken:

Huishouden

*Woont degene voor wie je zorgt niet bij jou in huis? Dan heb je naast je eigen huishouden thuis, soms nog een extra, tweede huishouden bij de ander waar je in helpt. Die **extra** huishoudelijke taken bij de ander thuis, vallen dan onder mantelzorgtaken. Woont degene voor wie je zorgt bij je in huis, dan vallen huishoudelijke taken niet onder mantelzorg.*

- Huis schoonmaken
- De was doen
- Boodschappen doen (winkel of online)
- Eten klaarmaken
- Kleine klusjes doen¹
- Onderhouden huis & tuin
- Verzorgen huisdieren

Persoonlijke verzorging & verpleegkundige hulp

- Helpen met opstaan, douchen, aankleden, uitkleden, naar bed gaan
- Steunkousen aan- en uitdoen
- Helpen bij naar het toilet gaan
- Helpen met medicijnen innemen
- Wond verzorgen
- Stoma verzorgen
- (Helpen bij) injecteren
- Andere verpleegkundige handelingen, namelijk...
- Nachtzorg geven²
- Kopen van kleding, schoenen, bril, lenzen

Vervoer³ & mee naar afspraken

- Vervoer en/of meegaan naar de (huis)arts, het ziekenhuis, fysiotherapeut, ergotherapeut, diëtiste, opticien, podoloog en andere hulpverleners
- Vervoer en/of meegaan naar de kapper, pedicure etc.
- Vervoer en/of meegaan naar familie, vrienden en kennissen
- Vervoer en/of meegaan naar sociale activiteiten (hobby, sport en spel, kerk etc.)

Begeleiding & aansturing

- Helpen bij het structureren van de dag
- Herinneren aan afspraken in de agenda
- Helpen bij allerlei dagelijkse bezigheden (i.v.m. verward, vergeetachtig, fysieke beperking)
- Hulp bij onderhouden van sociale contacten
- Opvangen en bijsturen gedrag (boos, ongeremd, angstig, ongerust zijn etc.)

¹ Voorbeelden kleine klusjes: vuilnis buiten zetten, lamp vervangen, iets repareren

² Nachtzorg kan bestaan uit: nachtelijk dwalen in goede banen leiden, helpen met toiletgang, bed verschonen bij een ongelukje, geruststellen etc.

³ Dit kan zijn: vervoer regelen (bijvoorbeeld taxi bestellen, een familielid of vrijwilliger regelen voor vervoer) of zelf de chauffeur zijn en vaak ook meegaan naar de afspraak.

Bij de ander thuis of in de zorginstelling langsgaan

- o Gezelschap houden
- o Voorkomen eenzaamheid
- o Even binnen lopen, kop koffie drinken, samen eten, een spelletje doen
- o Een oogje in het zeil houden⁴

Administratie & financiën

- o Financien bijhouden en rekeningen betalen
- o Post bijhouden
- o Belastingaangifte invullen
- o Pinnen
- o Helpen bij gebruik van computer, tablet, mobiele telefoon

Regelwerk & overleg rondom de zorgsituatie

- o Overleggen met instanties en zorgverleners
- o Overleggen met school of medisch kinderdag verblijf
- o Overleggen met andere mantelzorgers
- o Anderen op de hoogte houden (zoals andere mantelzorgers, familieleden, bekenden)
- o Formulieren invullen
- o Afspraken maken met zorgverleners (huisarts, ziekenhuis, fysiotherapie), kapper, opticien etc.
- o Overleggen bijwonen (bijvoorbeeld MDO - multidisciplinair overleg)
- o Voorzieningen aanvragen (zoals huishoudelijke hulp, thuiszorg, woningaanpassing, hulpmiddelen, Wajong uitkering, dagbesteding)
- o Zorg en hulp aanvragen en coördineren
- o Regelwerk pgb⁵
- o Mentor zijn
- o Bewindvoerder zijn
- o Samen met de ander of voor de ander belangrijke beslissingen nemen

Emotionele steun aan degene voor wie je zorgt

- o Luisterend oor bieden
- o Meedenken
- o Zorgen delen
- o Opbeuren
- o Stimuleren en activeren

Je zorgen maken

- o Piekeren over de situatie
- o Je zorgen maken
- o 's Nachts wakker liggen van de situatie

⁴ Iemand kan niet of beperkt alleen zijn en/of het is belangrijk dat iemand af en toe polshoogte komt nemen

⁵ Regelwerk pgb: bijvoorbeeld aanvragen pgb, hulpverleners zoeken en aansturen, beheer budget

Bereikbaarheid & noodgevallen

- Dag en nacht telefonisch bereikbaar zijn
- Altijd aanstaan en alert zijn
- Te pas en te onpas bijspringen, iets regelen
- Opvangen noodgevallen en crisissituaties

Gezelligheid & vakantie

- Samen iets leuks ondernemen
- Verjaardag regelen en samen vieren
- Vakantie regelen of samen op vakantie gaan

En ook nog

Staat niet in bovenstaande lijst, maar doe ik ook:

Ervaren belasting

Ik voel mij op een schaal van 1 - 10 als gevolg van de mantelzorgtaken.....

Helemaal niet belast 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Zwaar belast

Overige opmerkingen en aanvullingen