**1. Hebben de activiteiten u geholpen?**

- Lotgenotencontact;
- Huishoudelijke hulp;
- Bezorgdienst supermarkt;
- Dagbesteding voor Bert;
- Het gesprek aangaan met het netwerk of zij iets kunnen betekenen.

X Ja

* Een beetje
* Nee
* Geen mening

|  |
| --- |
| Ruimte voor toelichtingDe wandelgroep is heel fijn! Mensen om mij heen die me begrijpen, omdat ze in een gelijksoortige situatie zitten. Dit heeft mij veel nieuwe inzichten en handvatten gegeven. Dagbesteding is geregeld voor Bert, dit doet hem goed. Hij voelt zich nuttig, het geeft hem voldoening en dat merk ik als ik thuiskom. Dit maakt het voor ons samen ook weer leuker. Huishoudelijke hulp loopt nog, dat is een lang traject.Bezorgdienst is niet nodig, mijn dochter doet nu wekelijks de boodschappen voor me. En ik heb een gesprek gevoerd met de broer van Bert. Hij komt nu iedere twee weken om met Bert op pad te gaan.  |

 **2. Is het vooraf opgestelde doel behaald?**

X Ja

* Een beetje
* Nee
* Geen mening

|  |
| --- |
| Ruimte voor toelichting Ik voel meer rust en ervaar tijd voor mezelf. Daarnaast doe ik door het lotgenotencontact zoveel meer kennis op over hoe ik met Bert om kan gaan, maar ook hoe ik goed kan blijven zorgen voor mij zelf.  |

**3. Voelt u zich nu meer in balans?**

X Ja

* Een beetje
* Nee
* Geen mening

|  |
| --- |
| Ruimte voor toelichting  |

 **3. Zijn er omstandigheden in uw zorg- of persoonlijke situatie die invloed hebben gehad op hoe u zich nu voelt en de balans tussen draagkracht/draaglast?**

X Ja

* Nee

|  |
| --- |
| Ruimte voor toelichtingIk durf meer open te zijn, naar bijvoorbeeld mijn dochter. We hebben een goed gesprek gehad, waarin ik heb toegegeven dat het me allemaal wat veel was. Ze heeft met me meegedacht over mogelijkheden. Nu doet ze bijvoorbeeld wekelijks de boodschappen voor mij. Daarnaast heb ik daardoor ook eerlijk en open durven zijn naar de broer van Bert en gevraagd of hij ook wat kan betekenen. Daar was hij juist blij mee. Hij gaat eens in de twee weken met Bert op pad. Ik heb dan even tijd voor mezelf of ga met mijn vriendinnen eten.  |

* Geen mening

**4. Wat is helpend geweest van de activiteit en wat minder?**

|  |
| --- |
| Ruimte voor toelichtingMet name het luisterende oor en vervolgens het meedenken in de mogelijkheden. Mogelijkheden die ook passend zijn gebleken. Waardevolle interventies, die echt iets hebben opgeleverd voor mij. Dat is zo’n fijne stap geweest. Zelf loop je soms gewoon vast. Nu ben ik weer op het goede pad.  |

|  |
| --- |
| **Ruimte voor wat u eventueel nog meer kwijt wil**Ik heb weer meer energie en zin in het leven! Dank voor de hulp. |

 **Registratie format**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mantelzorger** | **Leeftijd** 58 jaar **Geslacht** vrouw **Samenwonend/ Getrouwd/ gezin:** getrouwd en woont met partner – 1 dochter, woont niet meer thuis.**Opleiding/Werk/ hobby’s:** 3 dagen administratief medewerker + 1 dag in de week oppassen op 2 kleinzoons.  |
| **Zorgsituatie**  | **Zorgt voor wie:** partner Bert **Neemt welke taken op zich:** ADL in de avond, planning voor de dag maken, huishouden, administratie, boodschappen, alles rondom huis.**Hoeveel uur in de week:** weet ze niet. **Eventuele reisafstand:** n.v.t. (inwonend).  |
| **Hulpvraag** (Na afname vragenlijst) | Problemen op de gebieden: mentaal welbevinden, zingeving en kwaliteit van leven.Thea heeft behoefte aan rust en meer tijd voor zichzelf. |
| **Doel** (wat wil men bereiken) | - Na drie maanden geeft Thea aan meer rust te ervaren- Na drie maanden geeft Thea aan meer tijd te hebben voor zichzelf- Na drie maanden heeft Thea meer kennis over hoe ze met Bert om kan gaan |
| **Ingezette interventie (s)**(Om het doel te bereiken)  | - Lotgenoten wandelgroep voor mensen die zorgen voor iemand met NAH- Huishoudelijke hulp- Boodschappenservice-Dagbesteding voor partner-Kijken hoe het netwerk betrokken kan worden |
| **Evaluatie** (terugkoppeling) | Mevr. voelt meer rust en tijd voor zichzelf. Het lotgenotencontact heeft haar erg geholpen m.b.t. hoe ze met Bert om kan gaan, maar ook hoe ze voor zichzelf moet zorgen. Daarnaast is ze open geweest over haar gevoel richting haar dochter en broer van haar partner. Dit heeft ervoor gezorgd dat er meer steun is gekomen vanuit het netwerk, wat haar tijd geeft voor zichzelf.Ook de dagbesteding van haar man heeft een positief effect. Man voelt voldoening en dit heeft weer een weerslag op de thuissituatie. |
| **Monitoring**  | *Vervolgafspraken* - De activiteiten blijven zoals ze nu zijn.- Wijkverpleegkundige blijft monitoren.- Over een half jaar belt mantelzorgconsulent opnieuw naar mevrouw om te horen hoe het gaat. Als er eerder hulp nodig is kan altijd een afspraak gemaakt worden.  |