

## VRAGENLIJST voor MANTELZORGERS

**Hierdoor krijg je zicht op hoe wij je kunnen begeleiden. Als een uitspraak bij jou past zet je een kruisje bij 'ja'. Wanneer een uitspraak helemaal niet past, zet je een kruisje bij 'nee'.**

	Ja	Nee
Ik heb problemen om mijn dagdagelijkse activiteiten (bv werk, huishouden, studie, gezin, vrije tijd, ...) te combineren met mijn zorgtaken		
Ik ervaar problemen met mijn lichamelijke gezondheid (bv vaker ziek, oververmoeidheid, lichamelijke overbelasting, ...)		
Ik ervaar problemen, met mijn geestelijke gezondheid (stress, angst, somberheid, ...)		
Het beperkt mij in andere dingen die ik wil doen		
Het gedrag van de persoon voor wie ik zorg, maakt mij soms van streek		
We leven onder financiële druk		
De situatie van mijn partner, ouder, kind, buur, vriend, ... laat me nooit los		
Ik voel mij over het geheel genomen erg onder druk staan door de situatie van mijn partner, ouder, kind, buur, vriend, ...		

### Tel het aantal "ja's" op.

Je hebt maximaal 3 ja's	Je hebt 4 tot 6 ja's	Meer dan 6 ja's
Je ervaart weinig druk van de zorgsituatie. Dit wil niet zeggen dat je ons niet kan contacteren voor een gesprek of voor informatie en ondersteuning. Je bent welkom!	Wellicht ervaar je soms momenten waarop de zorg je te veel wordt. Je bent zeker niet alleen! We luisteren naar je verhaal en proberen je vragen te beantwoorden en zoeken samen naar oplossingen voor je concrete situatie zodat je de zorg kan blijven volhouden.	Je ervaart grote druk door de zorg die je opneemt. Je vraagt je soms af hoelang het zo verder kan? De grote zorg die je draagt heeft zijn weerslag op jou, op je gezin, ... Je twijfelt om de stap naar hulpverlening te zetten, je wilt er eens tussen uit, ... Samen met jou gaan we zoeken naar hoe het voor jou weer haalbaar wordt om de zorg op te nemen of verder te zetten. We vertrekken vanuit jouw verhaal en luisteren welke concrete problemen zich stellen in jouw situatie.

Download dit document, vul het in en bezorg het aan het Sociaal Huis van DENDERMONDE of aan zijn antennepunten LDC 't PLEIN, LDC ZONNEBLOEM, LDC ZILVERPAND. Wanneer de vragenlijst wordt ingevuld kunnen wij ondersteuning of begeleiding geven.

U kunt rekenen op een attentie!

Vermeld zeker je gegevens:

Naam: .....

Adres: .....

Tel.nr.: ..... GSM: .....

Emailadres: .....