

# VRAGENLIJST



## Zorgt u voor een naaste?

Doe mee en ontvang gratis tips.

Speciaal voor mantelzorgers heeft Surplus een instrument ontwikkeld dat u inzicht geeft in uw persoonlijke situatie.

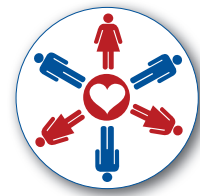
Als u de vragenlijst invult, ontvangt u tips die u kunnen ontlasten. U helpt bovendien mee aan onderzoek dat bedoeld is om meer inzicht te krijgen in mantelzorg in uw regio.

## Zicht op mijn mantelzorg

In opdracht van het ministerie van VWS is door de toenmalige organisatie HOOM het meetinstrument Zicht op mijn mantelzorg ontwikkeld. Daarbij zijn mantelzorgers, professionals en gemeenten nadrukkelijk betrokken geweest. Ook een wetenschappelijke adviesraad keek mee. Op 1 augustus 2015 is de vragenlijst online gegaan en na evaluatie onder mantelzorgers al twee maal aangepast. Wij willen dat mantelzorg de aandacht krijgt die het verdient. Zicht op mijn mantelzorg kan daarbij helpen.

**Op de volgende pagina's kunt u de vragenlijst invullen. Op de laatste pagina's vindt u het advies dat daarbij hoort.**

**Wilt u een kopie van de ingevulde vragenlijst sturen naar Surplus, Postbus 2257, 4800 CG Breda**



**1. Vult u deze vragenlijst in als mantelzorger of als andere geïnteresseerde?**

- Mantelzorger
- Andere geïnteresseerde

**2. Wat zijn de vier cijfers van uw postcode?**

**3. Wat is uw leeftijd?**

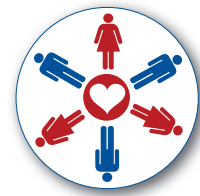
**4. Voor hoeveel naasten bent u mantelzorger?**

- 1
- 2
- 3
- 4
- Meer dan 4

U kunt de vragenlijst slechts voor 1 mantelzorgsituatie invullen. U wordt verzocht om de vragenlijst in te vullen voor de persoon waar u het meest intensief voor zorgt

**5. Aan wie verleent u mantelzorg?**

- Partner
- Ouder
- Schoonouder
- Kind
- Broer of zus
- Grootouder
- Ander familielid
- Vriend of kennis
- Buurman of buurvrouw
- Anders, namelijk: ...



## 6. Wat is de ziekte, aandoening of beperking van uw naaste?

(meerdere antwoorden mogelijk)

- Algemene beperkingen vanwege ouderdom
- Dementie
- Een andere vorm van Niet Aangeboren Hersenletsel
- Verstandelijke beperking
- Lichamelijke beperking
- Verslaving
- Psychosociale problemen
- Psychiatrische problematiek
- Kanker
- Chronische ziekte
- Anders, namelijk ...

Als u **bij vraag 6 Dementie** heeft ingevuld, dan kunt u de volgende vraag beantwoorden:

### 6a Welke vorm/vormen van dementie heeft uw naaste?

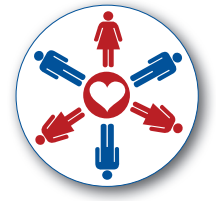
(meerdere antwoorden mogelijk)

- Ziekte van Alzheimer
- Vasculaire dementie
- Lewy body dementie
- Frontotemporale dementie
- Verschijnselen van dementie, bij de ziekte van Parkinson
- Anders, namelijk ...
- Onbekend

## 7. Waarmee helpt u uw naaste?

(meer antwoorden mogelijk)

- Hulp bij het huishouden, bijvoorbeeld schoonmaken, de was doen, boodschappen
- Persoonlijke verzorging, bijvoorbeeld wassen, aankleden
- Verpleegkundige hulp, bijvoorbeeld klaarzetten/toedienen van medicijnen, wondverzorging
- Administratieve hulp / aanvragen en regelen van voorzieningen
- Onderhoud van huis en tuin
- Vervoer en begeleiding bij bezoeken, bijvoorbeeld aan arts, kapper, familiebezoek
- Gezelschap, troost, afleiding, het bespreken van problemen
- Structuur bieden, toezicht houden en aanwezig zijn
- Beschikbaar/bereikbaar zijn
- Anders, namelijk ...



**8. Op hoeveel kilometer reisafstand woont u van uw naaste?**

- Ik woon in hetzelfde huis als mijn naaste.
- 0-5 km
- 6-25 km
- 26-50 km
- 51-100 km
- Meer dan 100 km

**9. Hoeveel uur verleent u gemiddeld per week zorg aan uw naaste?  
(inclusief reistijd)**

- 0 tot 2 uur
- 2 tot 8 uur
- 8 tot 16 uur
- 16 tot 48 uur
- 48 tot 80 uur
- 80 uur of meer

**10. Is dit gemiddeld aantal uren zorg de afgelopen drie maanden veranderd?**

- Nee, hetzelfde gebleven
- Ja, het is minder geworden
- Ja, het is meer geworden
- Het is altijd wisselend

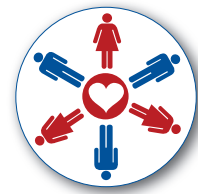
**11. Kunt u uw naaste met een gerust hart alleen laten?**

- Nee, helemaal niet
- Ja, maximaal 1 uur
- Ja, maximaal 4 uur
- Ja, maximaal 8 uur
- Ja, maximaal 12 uur
- Ja, maximaal 24 uur (een dag en een nacht)
- Ja, het alleen laten van mijn naaste is geen probleem, omdat de naaste in een beschermde woonvorm/instelling woont
- Ja, het alleen laten van mijn naaste is geen probleem om een andere reden
- Anders, namelijk ...

**12. Welke mensen zorgen, naast u, voor uw naaste?**

(meerdere antwoorden mogelijk)

- Er is niemand anders die voor mijn naaste zorgt
- Er is hulp van anderen uit de omgeving, zoals familie, vrienden en/of burens
- Er is hulp van vrijwilliger(s)
- Er is professionele hulp, bijvoorbeeld van de wijkverpleegkundige, dagopvang/school, crisisopvang, logeerkamer
- Mijn naaste woont in een beschermde woonvorm/aanleunwoning/instelling
- Anders, namelijk ...



Als u **bij Vraag 12 Er is niemand anders die voor mijn naaste zorgt** heeft ingevuld, dan kunt u de volgende vraag beantwoorden:

→ **Wat is de reden dat er niemand anders voor uw naaste zorgt?**

(meerdere antwoorden mogelijk)

- Ik kan het beste voor mijn naaste zorgen
- Mijn naaste accepteert zorg van een ander niet
- Ik wil anderen daar niet mee lastig vallen
- Er zijn geen familie, vrienden of burens waar we contact mee hebben
- Anders, namelijk ...

Als u bij **vraag 12 Mijn naaste woont in een beschermde woonvorm/aanleunwoning/instelling** heeft ingevuld, dan kunt u de volgende vraag invullen:

→ **Welke taken heeft u, nu uw naaste in een 24 uren verblijfsomgeving woont zoals een beschermde woonvorm, aanleunwoning of zorginstelling?**

(meerdere antwoorden mogelijk)

- Contactpersoon of mentor zijn
- Huishoudelijke werkzaamheden, bijvoorbeeld schoonmaken van het appartement van uw naaste, de was doen, boodschappen
- Persoonlijke verzorging, bijvoorbeeld wassen, aankleden
- Verpleegkundige hulp, bijvoorbeeld klaarzetten/toedienen van medicijnen, wondverzorging
- Administratieve werkzaamheden of bewindvoering, regelen van voorzieningen
- Vervoer en begeleiding bij bezoeken, bijvoorbeeld aan arts, kapper, familiebezoek
- Gezelschap, troost, afleiding, het bespreken van problemen met de naaste
- Helpen bij algemene activiteiten op de afdeling of groep
- Structuur bieden, toezicht houden en aanwezig zijn
- Beschikbaar/bereikbaar zijn
- Werkzaamheden die te maken hebben met het huis waar de naaste voorheen woonde, zoals de zorg voor het huis, tuin, post, huisdieren, enz.
- Geen
- Anders, namelijk: ...

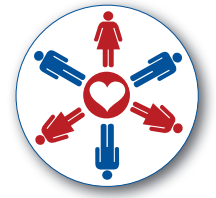
**13a. Kunt u de zorg combineren met een betaalde baan/eigen bedrijf/zelfstandige beroepsactiviteit?**

*Nee,  
helemaal  
niet*

*Ja,  
zonder  
problemen*

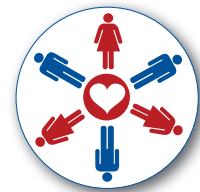
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

0 niet van toepassing



Als u **een betaalde baan / eigen bedrijf/zelfstandige beroepsactiviteit heeft**, kunt u de vragen op deze pagina beantwoorden:

- ➔ Hoeveel uren per week werkt u?
  - Minder dan 12 uur
  - 12 tot 20 uur
  - 20 tot 32 uur
  - 32 uur of meer
  
- ➔ Weten uw collega's dat u zorgt voor een naaste?
  - Ja
  - Nee
  - Niet van toepassing
  - ➔ Zo ja:  
Houden uw collega's rekening met uw mantelzorgsituatie?  
(meerdere antwoorden mogelijk)
    - Nee
    - Ja, ze luisteren naar mijn verhalen
    - Ja, zij zijn bereid om werk of diensten over te nemen
    - Ja, ze geven advies
    - Ja, op een andere manier, namelijk ...
  
- ➔ Weet uw leidinggevende dat u zorgt voor een naaste?
  - Ja
  - Nee
  - Niet van toepassing
  - ➔ Zo ja:  
Houdt uw leidinggevende rekening met uw mantelzorgsituatie?  
(meerdere antwoorden mogelijk)
    - Nee
    - Ja, zij/hij luistert naar mijn verhalen
    - Ja, ik kan soms eerder weg of een dienst ruilen als dat nodig is
    - Ja, zij/hij geeft me advies
    - Ja, op een andere manier, namelijk ...
  
- ➔ Weet u dat er regelingen zijn (zoals zorgverlof), waar u gebruik van kunt maken?
  - Ja
  - Nee
  - Niet van toepassing
  
- ➔ Heeft u het afgelopen jaar gebruik gemaakt van regelingen (zoals zorgverlof)?
  - Ja
  - Nee
  - Niet van toepassing



**13b. Kunt u de zorg combineren met vrijwilligerswerk?**

*Nee,  
helemaal  
niet*

*Ja,  
zonder  
problemen*

0 niet van toepassing

**13c. Kunt u de zorg combineren met uw eigen huishouden?**

*Nee,  
helemaal  
niet*

*Ja,  
zonder  
problemen*

0 niet van toepassing

**13d. Kunt u de zorg combineren met uw eigen gezin?**

*Nee,  
helemaal  
niet*

*Ja,  
zonder  
problemen*

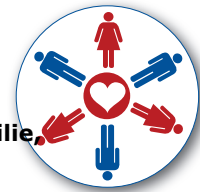
0 niet van toepassing

**13e. Kunt u de zorg combineren met tijd voor uzelf (hobby's, sport en ontspanning)?**

*Nee,  
helemaal  
niet*

*Ja,  
zonder  
problemen*

0 niet van toepassing



#### 14. Heeft het zorgen voor en begeleiden van uw naaste invloed op uw contact met familie, vrienden en kennissen?

Negatieve  
invloed

Positieve  
invloed

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

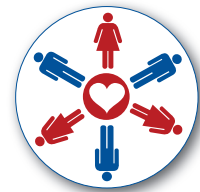
Als het zorgen voor uw naaste een negatieve invloed heeft op **uw contact met familie, vrienden en kennissen** dan kunt u de volgende vragen beantwoorden:

- ➔ Als er anderen bij zijn, is het gedrag van uw naaste dan anders dan voorheen?
  - Nee
  - Ja, maar daar heb ik geen last van
  - Ja, en daar heb ik last van
  
- ➔ Heeft uw directe omgeving begrip voor het gedrag van uw naaste?
  - Altijd
  - Meestal
  - Soms
  - Nooit
  
- ➔ Heeft u door het zorgen meer of minder contacten met **familie** gekregen?
  - Meer
  - Hetzelfde
  - Minder
  
- ➔ Heeft u door het zorgen meer of minder contacten met **vrienden** gekregen?
  - Meer
  - Hetzelfde
  - Minder
  
- ➔ Heeft u door het zorgen meer of minder contacten met **buren** gekregen?
  - Meer
  - Hetzelfde
  - Minder

#### 15. Is door het zorgen uw band met uw naaste veranderd?

- Nee
- Ja, beter geworden
- Ja, slechter geworden
- Ja, de relatie is veranderd, maar niet beter of slechter geworden





### 16. Heeft het karakter/gedrag van uw naaste invloed op de mantelzorgsituatie?

Negatieve  
invloed

Positieve  
invloed

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### 17a. Heeft het zorgen invloed op uw eigen lichamelijke gezondheid?

Negatieve  
invloed

Positieve  
invloed

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Als het zorgen voor uw naaste een negatieve invloed heeft op **uw eigen lichamelijke gezondheid**, dan kunt u de volgende vraag beantwoorden:

- Welke gevolgen heeft het zorgen op uw lichamelijke gezondheid?  
(meerdere antwoorden mogelijk)
- Ik ben vaak moe
  - Ik heb lichamelijke klachten door het zorgen voor mijn naaste, zoals schouder- en rugklachten of spierklachten
  - Ik heb lichamelijke klachten omdat ik me zorgen maak, zoals hoofdpijn.
  - Ik heb andere lichamelijke klachten, namelijk ...

### 17b. Heeft het zorgen invloed op uw nachtrust?

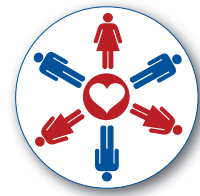
Negatieve  
invloed

Positieve  
invloed

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Als het zorgen voor uw naaste een negatieve invloed heeft op **uw nachtrust**, dan kunt u de volgende vraag beantwoorden:

- Welke gevolgen heeft het zorgen op uw nachtrust?  
(meerdere antwoorden mogelijk)
- Ik kan moeilijk inslapen, omdat ik pieker
  - Ik kan niet doorslapen, omdat mijn naaste mij 's nachts wakker maakt
  - Ik kan niet doorslapen, omdat ik lig te piekeren
  - Ik heb te weinig tijd om te slapen, omdat ik teveel moet doen
  - Anders, namelijk ...



**17c. Heeft het zorgen invloed op uw gemoedstoestand/ stemming?**

*Negatieve  
invloed*

*Positieve  
invloed*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Als het zorgen voor uw naaste een negatieve invloed heeft op **uw gemoedstoestand/ stemming**, dan kunt u de volgende vraag beantwoorden:

- Welke gevolgen heeft het zorgen op uw gemoedstoestand/ stemming?  
(meerdere antwoorden mogelijk)
- Ik ben regelmatig humeurig door de situatie
  - Ik ben regelmatig boos op mijn naaste door de situatie
  - Ik voel mij depressief door de situatie
  - Door de situatie zit ik niet lekker in mijn vel
  - Anders, namelijk ...

**17d. Heeft het zorgen invloed op uw toekomstplannen en -ideeën? (dingen die u wenst te realiseren, zoals carrière of vakantie, ideeën over de toekomst)**

*Negatieve  
invloed*

*Positieve  
invloed*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**17e. Heeft het zorgen invloed op uw financiële situatie?**

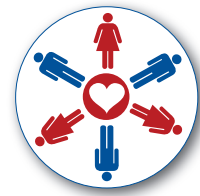
*Negatieve  
invloed*

*Positieve  
invloed*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**18. Heeft u de informatie die u nodig heeft over de ziekte, aandoening, beperking van uw naaste en hoe hiermee om te gaan?**

- Ja
- Nee



### 19. Ontvangt u persoonlijk zelf als mantelzorger ondersteuning?

- Ja, daar ben ik tevreden mee
- Ja, maar ik zou graag meer ondersteuning willen
- Nee, maar daar heb ik ook geen behoefte aan
- Nee, maar ik zou wel ondersteuning willen
- Anders, namelijk ...

### 20. Hoe zwaar vindt u het geven van zorg aan uw naaste op dit moment?

Geef op de meetschaal hieronder aan hoe zwaar u het vindt. De "0" betekent dat u het helemaal niet zwaar vindt. De "10" dat u het eigenlijk veel te zwaar vindt.

*Helemaal  
niet zwaar*

*Veel te  
zwaar*



### 21. Als de mantelzorgsituatie blijft zoals die nu is, hoe lang kunt u het dan nog aan?

- Minder dan een week
- Meer dan een week, maar minder dan een maand
- Meer dan een maand, maar minder dan zes maanden
- Meer dan zes maanden, maar minder dan een jaar
- Meer dan een jaar, maar minder dan twee jaar
- Meer dan twee jaar
- Niet van toepassing

Mogen wij contact met u opnemen als we meer willen weten over uw mantelzorgsituatie? Bijvoorbeeld voor verder onderzoek. Vermeld dan hier uw mailadres.



## Conclusies en advies op basis van uw antwoorden

**De conclusies op deze pagina zijn gebaseerd op uw antwoorden. U kunt dus terugkijken naar uw antwoorden op de vragen.**

### Veel zorg verlenen

Indien u veel uren zorg verleent (vraag 9), het aantal uren stilaan meer wordt (vraag 10), uw naaste (bijna) niet alleen kan worden gelaten (vraag 11) en/of u als enige zorg verleent aan deze naaste (vraag 12) dan heeft u meer kans op (over)belasting.

Indien u veel uren zorgt voor uw naaste (vraag 9) én u daardoor geen tijd heeft voor uw andere bezigheden en/of geen tijd heeft voor uzelf (vraag 13), dan heeft u meer kans op (over)belasting. Praktische hulp en vervangende hulp kunnen uw taak wellicht verlichten.

### Werk en mantelzorg

Indien u uw mantelzorgtaken combineert met een betaalde baan, eigen bedrijf of zelfstandige beroepsactiviteit (vraag 13a en de verdiepingvragen die daarbij horen), dan is de balans tussen beiden van belang om (over)belasting te voorkomen.

Wij adviseren u om contact op te nemen met uw werkgever. Meer informatie over de combinatie tussen werk en mantelzorg vindt u op [www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl) (M-power platform).

### U en uw naaste

Wellicht blijkt uit de gegeven antwoorden dat het zorgen voor uw naaste een negatieve invloed heeft op uw contact met familie, vrienden en kennissen (vraag 14), uw eigen lichamelijke gezondheid, nachtrust, gemoedstoestand of uw ideeën of beelden over de toekomst (vraag 17). Ook kan het zijn dat uw band met uw naaste is verslechterd (vraag 15) of het karakter van uw naaste een negatieve invloed heeft op de mantelzorg situatie (vraag 16). Of u vindt het zorgen zwaar (vraag 20) en kunt het niet lang meer volhouden (vraag 21)

Ondersteuning kan uw taak wellicht verlichten.

### Financiële gevolgen

Indien het zorgen voor uw naaste negatieve financiële gevolgen (vraag 17E) voor u heeft, adviseren wij u om meer informatie te vragen over vergoedingen en compensatieregelingen.

### Informatie

Wellicht heeft u niet voldoende informatie over de ziekte, aandoening beperking van uw naaste en hoe hiermee om te gaan (vraag 18).

Meer informatie over de ziekte, aandoening of beperking kunt u vragen bij de huisarts of behandelend arts. Ook op internet is er veel informatie over ziekten, aandoeningen of beperkingen.

### Ondersteuning

Wellicht wilt u (meer) ondersteuning (vraag 19).

**Omdat Zicht op mijn mantelzorg beschikbaar is voor mantelzorgers in veel gemeenten, is het niet mogelijk om gericht te verwijzen naar ondersteunende organisaties in uw gemeente. Als u internet heeft, kunt u op [www.zichtopmijnmantelzorg.nl](http://www.zichtopmijnmantelzorg.nl) uw antwoorden intoetsen en ontvangt u zo nodig een verwijzing naar de betreffende organisatie. Ook kunt u contact opnemen met uw gemeente. Zij kunnen u verwijzen naar de juiste organisatie.**



## Algemene tips

- Hebt u direct hulp nodig? Bespreek uw situatie dan met uw huisarts. Uw huisarts kan u adviseren en eventueel doorverwijzen naar een andere zorgverlener.
- Kijk of er in uw eigen omgeving mensen zijn die u kunnen helpen bij praktische ondersteuning, emotionele steun en vervangende mantelzorg.
- Vraag uw gemeente naar de sociale kaart. Hierin ziet u welke mogelijkheden u hebt voor vervangende mantelzorg bij u in de buurt.
- Vraag uw zorgverzekeraar naar de mogelijkheden voor praktische ondersteuning en advies bij vervangende mantelzorg.
- Vraag informatie op bij een patiënten- of belangenorganisatie. Zij kunnen u verder helpen met informatie over een specifieke ziekte of ondersteuningsmogelijkheden.
- Laat MEE met u meedenken over de zorg voor uw naaste ([www.mee.nl](http://www.mee.nl)). MEE is een coöperatie die onafhankelijke cliëntondersteuning biedt.
- Hebt u een baan naast uw rol als mantelzorger? Bespreek uw situatie ook eens met de bedrijfsarts of de vertrouwenspersoon op uw werk. Werkgevers hebben vaak meer begrip voor uw situatie dan u denkt.
- Hebt u thuiswonende kinderen? Bespreek uw situatie dan ook eens met het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) van uw gemeente. Mantelzorg voor uw naaste kan een grote impact hebben op uw kinderen.

## Disclaimer

De adviezen zijn met zorg samengesteld. Aan de adviezen kunnen geen rechten worden ontleend.