

JONGE MANTELZORGER?



Herken jij je in sommige van onderstaande punten?

Misschien belast je jezelf dan te veel.

Vul deze lijst in en bekijk hoe jouw situatie er uit ziet. Hiermee krijg je een indruk van in hoeverre je belast bent door je mantelzorgtaken. Deze test is niet wetenschappelijk onderbouwd.

Meer info Lisanne van den Hee - 0341-357078 of mantelzorg@swputten.nl

	Ja	Nee
1. Ik moet veel extra dingen doen in huis omdat er iemand langdurig ziek is. Bijvoorbeeld eten koken, schoonmaken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ik moet de zieke verzorgen. Bijvoorbeeld helpen aankleden, naar het toilet gaan, verschonen, enz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ik moet rekening houden met de zieke als ik iets leuks wil doen. Bijvoorbeeld een dagje uit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik moet rekening houden met de zieke als ik vrienden/vriendinnen mee naar huis wil nemen. Bijvoorbeeld omdat het anders te druk is voor de zieke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ik kan mijn huiswerk door de thuissituatie niet goed maken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ik spijbel wel eens van school om thuis te helpen of omdat ik de zieke niet alleen durf te laten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ik bel naar huis om te horen of het goed gaat met de zieke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ik maak me zorgen om de zieke of de situatie thuis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ik moet mijn ouder(s) wel eens troosten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ik schaam me voor de zieke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ik word gepest omdat er iemand bij mij thuis ziek is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ik ben moe en heb lichamelijke klachten. Bijvoorbeeld slecht slapen, verkouden, hoofdpijn, enz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ik gebruik middelen om de zorgen even te vergeten. Bijvoorbeeld alcohol, drugs, enz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ik houd met het maken van mijn toekomstplannen rekening met de thuissituatie. Bijvoorbeeld bewust voor een opleiding kiezen die in de buurt is omdat ik anders niet thuis kan zorgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ik praat niet met anderen over de thuissituatie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>