

# Kan Lariks u helpen?



Lariks is de plek in de gemeente Leusden voor ondersteuning aan mantelzorgers. U kunt bij ons terecht met uw vragen en zorgen. Samen met u bekijken we mogelijke oplossingen.

## Heeft u bijvoorbeeld vragen over:

- Respijtzorg: wat is er mogelijk in Leusden, hoe regelt u het, wat kunnen vrijwilligers betekenen, worden kosten vergoed?
- Mantelzorgcompliment
- Activiteiten voor mantelzorgers zoals cursussen, workshops, lotgenotencontact etc
- FF tijd voor iets leuks voor jonge mantelzorgers

Kijk op [www.lariks-leusden.nl](http://www.lariks-leusden.nl) of bel op werkdagen tussen 9.00 - 12.30 uur: 033 303 44 44.

# 3-minuten check voor mantelzorgers

Met handige tips



**Zorgt u langere tijd voor een familielid of naaste die langdurig ziek is of een beperking heeft? Met deze check brengt u in 3 minuten uw situatie in kaart. Hoe staat u er op dit moment voor?**

## Stap1: Beantwoord de vragen

1. Hoeveel tijd besteedt u aan de zorg voor uw zieke familielid/naaste?  
0 A. Minder dan 8 uur per week  
0 B. Meer dan 8 uur per week
2. Voelt u zich gesteund door anderen (familie/bekenden)?  
0 A. Ja  
0 B. Nee  
0 C. Soms
3. Krijgt u bij de zorg voor uw familielid/naaste ondersteuning van vrijwilligers of professionals?  
0 A. Ja, ongeveer 1x per maand  
0 B. Ja, ongeveer 1x per week  
0 C. Ja, dagelijks  
0 D. Nee
4. Heeft u iemand om af en toe de zorg aan over te dragen?  
0 A. Ja  
0 B. Nee  
0 C. Soms
5. Voelt u zich gewaardeerd door degene waar u voor zorgt?  
0 A. Ja  
0 B. Nee  
0 C. Soms
6. Vindt u het zelf fijn om te zorgen?  
0 A. Ja  
0 B. Nee  
0 C. Soms
7. Voelt u zich schuldig als u soms een moment voor u zelf neemt?  
0 A. Ja  
0 B. Nee  
0 C. Soms
8. Komt u voldoende aan uw eigen activiteiten/werk/gezin toe?  
0 A. Ja  
0 B. Nee  
0 C. Enigszins
9. Is uw nachtrust verstoord?  
0 A. Ja  
0 B. Nee  
0 C. Soms
10. Raakt u wel eens van streek door de zorg voor de ander?  
0 A. Ja, regelmatig  
0 B. Ja, soms  
0 C. Nee

## Stap 2: Tel uw punten

- |    |     |     |         |
|----|-----|-----|---------|
| 1  | A:1 | B:2 |         |
| 2  | A:1 | B:3 | C:2     |
| 3  | A:3 | B:2 | C:2 D:4 |
| 4  | A:1 | B:3 | C:2     |
| 5  | A:1 | B:3 | C:2     |
| 6  | A:1 | B:3 | C:2     |
| 7  | A:3 | B:1 | C:2     |
| 8  | A:1 | B:3 | C:2     |
| 9  | A:3 | B:1 | C:2     |
| 10 | A:3 | B:2 | C:1     |

Tel uw punten op.  
Wat is uw score?

..... punten

## Stap 3: Wat zegt uw score?

### Minder dan 15 punten:

De zorg gaat u goed af! U slaagt er redelijk tot goed in om de zorg voor de ander te combineren met uw andere activiteiten. Blijf wel alert als de situatie verandert. Heeft degene die u verzorgt meer hulp nodig? Gaat uw eigen gezondheid achteruit? Valt de zorg u zwaarder? Dan is het misschien een goed idee om eens te praten met een consulent van Lariks, gespecialiseerd in mantelzorgondersteuning.

### Tip!

Ervaringen delen? Tips uitwisselen? In de gemeente Leusden zijn diverse activiteiten en gelegenheden waar u andere mantelzorgers kunt ontmoeten. Kijk eens op [www.lariks-leusden.nl](http://www.lariks-leusden.nl) of bel: 033 303 44 44.

### 15 tot 22 punten:

De zorg voor de ander gaat u niet altijd makkelijk af. Wat wilt u daar graag aan veranderen? Kunt u dat zelf of heeft u daar hulp bij nodig? Neem gerust eens contact op met Lariks.



### Meer dan 22 punten:

Op dit moment valt de zorg voor de ander u zwaar. Is de zorg zo veeleisend dat u nauwelijks aan andere dingen toekomt? Zorg ook voor u zelf! Neem contact op met Lariks. Een consulent gespecialiseerd in mantelzorgondersteuning bekijkt met u mogelijke oplossingen die passen bij uw situatie. Misschien kan een vrijwilliger of maatje hulp bieden? Misschien zijn er mogelijkheden voor respijtzorg via de ziektekostenverzekeraar?

### Kinderen als mantelzorger

Bij mantelzorg denk je niet zo snel aan kinderen of jongeren, maar veel kinderen maken het mee. Bij hen is thuis iemand langdurig ziek. Bijvoorbeeld door een chronische ziekte of beperking. Ook voor jonge mantelzorgers biedt Lariks ondersteuning en activiteiten. Meer weten? Bel 033 303 44 44 of kijk op [www.lariks-leusden.nl](http://www.lariks-leusden.nl).