



Ben ik een overbelaste mantelzorgger?

Als mantelzorgger heeft u de voortdurende zorg voor een ander. Dit kan zwaar en intensief zijn. Heeft u als mantelzorgger nog ruimte voor eigen activiteiten? Heeft u de situatie onder controle? Beantwoord de volgende vragen en bekijk of u nog voldoende grip heeft op de situatie. Want dat is nodig om de zorg voor uw naaste met dementie vol te houden. De test (Caregiver Strain Index – CSI) is een veelgebruikt instrument om belasting als gevolg van mantelzorg te meten. Via deze vragenlijst krijgt u een actueel beeld van uw huidige situatie. De test bestaat uit 13 vragen die u kan beantwoorden met ja of nee. Het invullen duurt maar een paar minuten.

Bent u overbelast? Test uzelf

Vragen	Nee	Ja
1. Mijn nachtrust is verstoord.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hem of haar helpen kost me nogal wat moeite en tijd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik vind het lichamelijk zwaar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Het beperkt me in andere dingen die ik wil doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wij hebben onze dagelijkse manier van doen moeten aanpassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Wij hebben onze plannen moeten wijzigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Er zijn ook andere zaken waaraan ik mijn tijd moet besteden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Emotioneel gedragen we ons anders ten opzichte van elkaar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Het gedrag van mijn man/vrouw maakt me soms van streek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Het is pijnlijk te moeten zien dat hij/zij een ander persoon is geworden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ik heb mijn werk/baan moeten aanpassen aan de situatie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ik word geheel door deze situatie in beslag genomen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. We leven onder financiële druk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totaal		

Score: Tel het aantal keren dat u “ja” heeft geantwoord. Dit is uw score.

Een score van 7 of hoger: In de praktijk blijkt dat wanneer u een score van 7 of hoger heeft, er sprake is van overbelasting. Blijkt dat uit de test? Neem dan contact op met uw huisarts. Hij of zij kan u helpen om de juiste ondersteuning te krijgen.

Bron: Robinson, B. (1983). Validation of a Caregiver Strain Index. Journal of Gerontology. 38:344-348. Copyright © The Gerontological Society of America.

Lees ook eens deze tips:

1. Neem voldoende rust. Plan regelmatig rustmomenten in en zorg voor een goede nachtrust.
2. Vraag op tijd hulp als u het niet volhoudt.
3. Deel de zorg met alle betrokken partijen om de draagkracht te versterken.
4. Blijf leuke activiteiten doen. Zorg voor evenwicht tussen uw inspanning en uw ontspanning.
5. Bewaak uw grenzen goed en luister naar uw gevoelens.
6. Zorg voor professionele thuishulp. Het voorkomt overbelasting en maakt ruimte voor kwaliteit in de relatie.
7. Stel een goed zorgplan op waarbij alle aspecten van zorg aan bod komen. Ook de financiële en juridische zaken mogen hier niet ontbreken.
8. Onderhoud sociale contacten om niet geïsoleerd te geraken.
9. Een vaste dagindeling biedt rust en regelmaat voor u en uw naaste met dementie.
10. Zoek aansluiting bij de belevingswereld van de persoon met dementie.
11. Zorg goed voor uzelf, dan zorgt u ook goed voor de ander. Ontspanning, een goede nachtrust en een fijn gesprek geven je ademruimte.
12. Ruimte geven aan uw emoties is belangrijk. U hoeft ze niet te verstoppen.
13. Een veilige woonomgeving geeft mensen met dementie meer rust en zelfvertrouwen. Het is ook goed voor uw eigen gemoedsrust.
14. Voel u sterker door gesprekken met lotgenoten. Zij geven u steun, erkenning en herkenning.
15. Kennis en informatie over dementie verminderen uw onzekerheid en maken plaats voor antwoorden en vertrouwen.

U vindt informatie op:

- Alzheimer Liga Vlaanderen www.alzheimerliga.be
- Expertisecentrum Dementie www.dementie.be
- Jongdementie www.jongdementie.info
- Omgaan met dementie www.omgaanmetdementie.be

Nood aan meer informatie, vorming en/of lotgenotencontact?

Neem contact met Expertisecentrum Dementie Contact om naar het aanbod te vragen (ecd.contact@hoge vijf.be).

Bron: Dit formulier is afkomstig uit het Fazodem-project, een initiatief van ECD Vlaanderen, VAN en de Vlaamse overheid.



De originele documenten van het Zorgpad Dementie Limburg werden opgemaakt in een samenwerking van Expertisecentrum Dementie Contact, SEL Hasselt en tal van Limburgse zorgorganisaties.