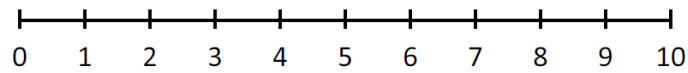
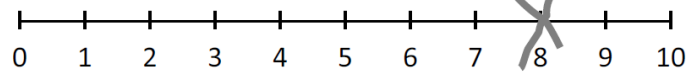


Hoe zwaar de zorg is voor uzelf

15 Geef met een kruisje op de meetlat aan hoe zwaar u het vindt om zorg aan uw naaste te geven. Hoe dichterbij de '0', hoe minder zwaar u de zorg vindt. En hoe dichterbij de '10', hoe zwaarder u de zorg vindt. (Zie ook het voorbeeld onderaan.)

Helemaal niet**zwaar****Veel te zwaar****Helemaal niet****lekker****Heel erg lekker**

Voorbeeld Hoe lekker vindt u chocolade-ijs?

De volgende vragen gaan over uw situatie als mantelzorger. Zet een kruisje bij het woord dat het beste past bij uw zorgsituatie: geen, enige of veel.

16 Ik heb ...

- geen
- enige
- veel

... voldoening van het verrichten van mijn zorgtaken.

17 Ik heb ...

- geen
- enige
- veel

... problemen met mijn naaste (bijvoorbeeld zij/hij is veeleisend, we hebben communicatieproblemen, zij/hij is zich anders gaan gedragen).

18 Ik heb ...

- geen
- enige
- veel

... problemen met mijn eigen geestelijke gezondheid (bijvoorbeeld stress, angst, somberheid, bezorgdheid over de toekomst).

19 Ik heb ...

- geen
- enige
- veel

... problemen met mijn eigen lichamelijke gezondheid (bijvoorbeeld vaker ziek, vermoeidheid, lichamelijke overbelasting).

20 Ik heb ...

- geen
- enige
- veel

... problemen om mijn dagelijkse activiteiten (bijvoorbeeld werk, huishouden, studie, gezin en vrije tijd) te combineren met mijn zorgtaken.

21 Ik heb ...

- geen
- enige
- veel

... financiële problemen bij mijn zorgtaken.

22 Ik heb ...

geen

enige

veel

... steun (van familie/vrienden/buren/kennissen/vrijwilligers) bij het verrichten van mijn zorgtaken.