


Krijg inzichten, praktische tips en hulp bij de zorg voor je naaste

De Mantelzorgtest helpt je om een goede balans te vinden tussen zorg voor jouw naaste en aandacht en tijd jezelf. Hoe?

- 1 Vul de vragenlijst in over de (zorg)taken die jij regelmatig op je neemt.
- 2 Krijg direct inzicht of er een goede balans is tussen jouw (zorg)taken en de tijd die jij nodig heeft voor je eigen gezin, werk en leven.
- 3 Bekijk het overzicht van organisaties in jouw buurt die (zorg) taken makkelijk kunnen overnemen.
- 4 Lees praktische tips en slimme ideeën om hulp vragen makkelijker te maken.
- 5 Maak gebruik van de hulp bij jou in de buurt.

De Mantelzorgtest wordt aangeboden door jouw gemeente, in samenwerking met de zorginstellingen en hulpaanbieders bij jou in de buurt en met ondersteuning van de zorgverzekeraars en het ministerie van VWS.




*"Ik zorg voor mijn man
maar ook voor mezelf."*

Zorg voor je naaste én tijd voor jezelf?

Doe de Mantelzorgtest en vind hulp en advies!

borsele.mantelzorgtest.nl

A photograph of a man and an elderly woman embracing. The man, on the left, has dark hair, a mustache, and glasses. He is wearing a black t-shirt and blue jeans. His left arm is heavily tattooed with musical notes, a vinyl record, a butterfly, and various flowers. He is looking directly at the camera with a slight smile. The woman, on the right, has short blonde hair and is wearing a black sweater. She has her eyes closed and is leaning her head against the man's shoulder, appearing to be resting or crying. Her hands are resting on the man's chest and waist. In the upper right corner, there is a white speech bubble containing text. The background is a solid dark grey, with a yellow geometric shape on the left side.

*"Ik zorg uit liefde
maar kan het niet alleen."*

Sta stil bij wat je allemaal doet

- Help je in de huishouding, zoals wassen en strijken?
- Neem je een deel van de verzorging over?
- Doe je klusjes zoals administratie of boodschappen?
- Kook je regelmatig?
- Ga je vaak langs voor een praatje of wandeling?



Als je op meerdere van deze vragen 'ja' zegt, dan ligt er toch aardig wat op je bordje. En dan heb je óók nog vaak je eigen gezin, werk en leven. Hoe ziet die balans er bij jou uit?

Hulp vragen kun je samen leren

Mantelzorgers vinden het niet altijd prettig om hulp in te roepen. En dus gaan ze gewoon maar door. Ook kan het zijn dat de naaste voor wie wordt gezorgd, niet makkelijk de hulp van iemand anders accepteert. Al die gevoelens zijn meer dan logisch. Toch is het belangrijk om te beseffen: zorg voor je naaste begint met zorg voor jezelf.

Ga eens na: wat zijn taken of activiteiten die écht belangrijk zijn voor jou en jouw naaste? Gewoon omdat je er samen veel plezier aan beleeft? En welke taken kun je makkelijk door iemand anders laten doen?

**Doe de Mantelzorgtest
en vind hulp en advies!**

borsele.mantelzorgtest.nl



MANTELZORGETEST