

# Mantelzorgtest

Met de mantelzorgtest krijgt u een indruk in hoeverre u belast bent door uw mantelzorgtaken. Invullen van de test kost slechts vijf minuten. De test bestaat uit dertien vragen die u met ja of nee moet beantwoorden.

## De test

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

## Heeft u zeven keer of vaker Ja geantwoord?

Uit testen blijkt dat een score van zeven maal of meer op "ja" antwoorden, kan duiden op overbelasting. Mogelijk is het raadzaam om hulp te zoeken bij de verzorging van uw naaste en meer aandacht aan uw eigen welzijn te schenken. Praat er eens over met mensen uit uw omgeving, uw huisarts, een hulp- of zorgverlener of de mantelzorgconsulent in uw gemeente.

*Bron: De test is ontwikkeld in de Verenigde Staten en heet de Caregiver Strain Index (CSI).*