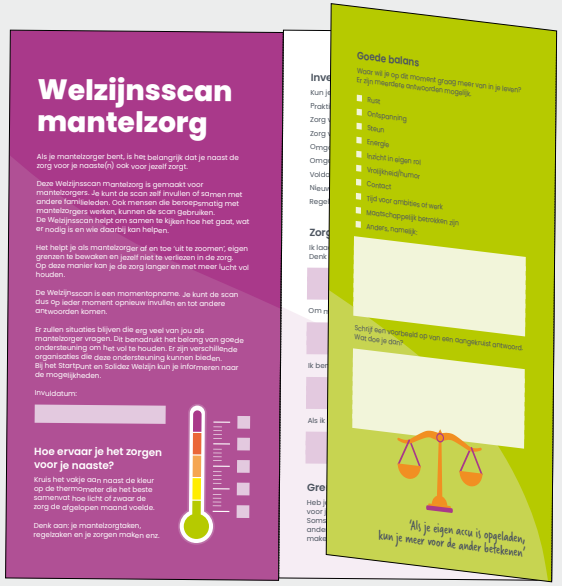


voorzijde



achterzijde



1x opengeslagen



Opengeslagen binnenkant



Opengeslagen buitenkant

de ontwerp praktijk

Goede balans

Waar wil je op dit moment graag meer van in je leven?
Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- [ ] Rust
- [ ] Ontspanning
- [ ] Steun
- [ ] Energie
- [ ] Inzicht in eigen rol
- [ ] Vrolijkheid/humor
- [ ] Contact
- [ ] Tijd voor ambities of werk
- [ ] Maatschappelijk betrokken zijn
- [ ] Anders, namelijk:

Schrijf een voorbeeld op van een aangekruist antwoord.
Wat doe je dan?



*'Als je eigen accu is opgeladen,
kun je meer voor de ander betekenen'*

Ik wil graag nog iets delen over mijn situatie, namelijk:

Heb je nog vragen?

Neem dan contact op met Solidez Mantelzorg: via
mantelzorgwageningen@solidez.nl of **tel. 0317 48 88 18**

solidez
welzijn in uitvoering

Odensehuis
WAGENINGEN E.O.

vrijwilligers centrum wageningen

Deze welzijnsscan is ontwikkeld door Solidez Welzijn in samenspraak
met Odensehuis Wageningen en Vrijwilligers Centrum Wageningen.

Welzijnsscan mantelzorg



Zorg goed voor jezelf terwijl jij voor een ander zorgt

Welzijnsscan mantelzorg

Als je mantelzorger bent, is het belangrijk dat je naast de zorg voor je naaste(n) ook voor jezelf zorgt.

Deze Welzijnsscan mantelzorg is gemaakt voor mantelzorgers. Je kunt de scan zelf invullen of samen met andere familieleden. Ook mensen die beroepsmatig met mantelzorgers werken, kunnen de scan gebruiken.
De Welzijnsscan helpt om samen te kijken hoe het gaat, wat er nodig is en wie daarbij kan helpen.

Het helpt je als mantelzorger af en toe 'uit te zoomen', eigen grenzen te bewaken en jezelf niet te verliezen in de zorg.
Op deze manier kan je de zorg langer en met meer lucht vol houden.

De Welzijnsscan is een momentopname. Je kunt de scan dus op ieder moment opnieuw invullen en tot andere antwoorden komen.

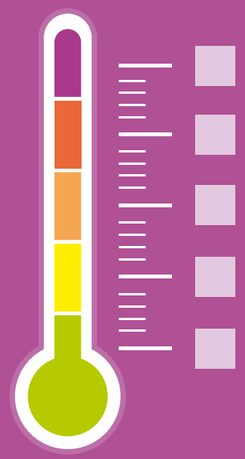
Er zullen situaties blijven die erg veel van jou als mantelzorger vragen. Dit benadrukt het belang van goede ondersteuning om het vol te houden. Er zijn verschillende organisaties die deze ondersteuning kunnen bieden.
Bij het Startpunt en Solidez Welzijn kun je informeren naar de mogelijkheden.

Invuldatum:

Hoe ervaar je het zorgen voor je naaste?

Kruis het vakje aan naast de kleur op de thermometer die het beste samenvat hoe licht of zwaar de zorg de afgelopen maand voelde.

Denk aan: je mantelzorgtaken, regelzaken en je zorgen maken enz.



Inventarisatie

Kun je ondersteuning gebruiken bij onderstaande zaken?

Praktische zaken rond je eigen huis	ja/nee
Zorg voor zorgvrager	ja/nee
Zorg voor andere gezinsleden	ja/nee
Omgang met zorgvrager	ja/nee
Omgang met anderen	ja/nee
Voldoende voor jezelf zorgen	Ja/nee
Nieuwe vaardigheden leren	ja/nee
Regelzaken	ja/nee

Zorgen voor jezelf

Ik laad het beste mijn accu op door:
Denk bijvoorbeeld aan hobby's, natuur en kunst.

Om mezelf te verwennen zou ik:

Ik ben tevreden als ik:

Als ik een hele dag vrij ben zou ik:

Grenzen aan mantelzorg

Heb je wel eens nagedacht over jouw grenzen in het zorgen voor je naaste? Zo ja, kun je een voorbeeld noemen?
Soms kan het zorgen voor een naaste in de knel komen met andere dingen die je doet in het leven. Mag je hierin keuzes maken van jezelf?

Ruggensteunen

Door welke mensen voel je je gezien en gesteund?

Samen zorgen

Soms heb je de mogelijkheid om je zorgen of zorgtaken (tijdelijk) te delen? Met wie zou je dan contact willen:

- ☐ Zorgverleners die om jullie heen staan
- ☐ Maatschappelijk werker
- ☐ Casemanager
- ☐ Praktijkondersteuner van de huisarts
- ☐ Steunpunt mantelzorg
- ☐ Lotgenoten
- ☐ Familie
- ☐ Vriend/vriendin
- ☐ Buren
- ☐ Ontmoetingsplekken zoals dagbesteding
- ☐ Pastoraal werker/geestelijk verzorger
- ☐ Iemand anders?

