


VRAGENLIJST

Mantelzorger

Uw ervaringen als mantelzorger zijn waardevol

U zorgt voor uw partner, een familielid, een vriend of andere naaste. In deze lijst staan vragen over wat die zorg betekent voor u als mantelzorger. Uw antwoorden worden gebruikt in onderzoek gericht op verbeteringen in de ouderenzorg en mantelzorg. Want hoe meer er bekend is over deze vormen van zorg, hoe beter er rekening mee gehouden kan worden. Bijvoorbeeld bij het veranderen van voorzieningen, regelingen of wetten voor zorg en welzijn. Uw ervaringen zijn dus waardevol, ook voor andere mantelzorgers. Uw antwoorden worden anoniem verwerkt en uw gegevens worden niet verder verspreid.

Als u deze vragenlijst invult, heeft dit geen invloed op de zorg die u of uw naaste ontvangt.

Als u nog vragen hebt, kunt u ons bellen op 

Aanwijzingen bij deze vragenlijst

- Het invullen van de vragenlijst kost u ongeveer twintig minuten.
- Als u leest 'uw naaste', dan gaat de vraag over de persoon voor wie u mantelzorger bent.
- Als de vragen over u gaan, staat er 'uzelf'.
- Lees elke vraag eerst helemaal door voordat u antwoord geeft.
- Kruis dan het antwoord aan dat het beste bij u past.
- Kruis bij elke vraag maar één antwoord aan.
- Als u meer dan één antwoord aan mag kruisen, dan wordt dat bij de vraag genoemd.
- Bent u klaar, kijk dan of u geen vragen vergeten bent.

Geboortedatum, geslacht en postcode van uzelf

Vul hieronder uw gegevens in:

1 Uw geboortedatum: - -

2 Uw geslacht:

Man

Vrouw

3 Postcode:

--	--	--	--

Vul hier alleen de vier cijfers in.

Geboortedatum, geslacht en postcode van uw naaste

Vul hieronder in:

4 Geboortedatum van uw naaste: - -

5 Geslacht van uw naaste:

Man

Vrouw

6 Postcode:

--	--	--	--

Vul hier alleen de vier cijfers in.

Relatie met uw naaste

7 Wat is uw relatie met uw naaste?

Ik ben...

- Echtgenoot / echtgenote / levenspartner
- (Schoon)zus, broer, zwager
- (Schoon)dochter / (schoon)zoon
- Anders, namelijk: _____

8 Woont u samen met uw naaste?

- Ja
- Nee

Gezondheid van uzelf

De volgende vragen gaan over uw gezondheid. Kruis het hokje aan van het antwoord dat het beste bij u past.

9 Hoe is in het algemeen uw gezondheid?

- Uitstekend
- Erg goed
- Goed
- Redelijk
- Slecht

10 Hoe is in het algemeen uw gezondheid, in vergelijking met een jaar geleden?

- Veel beter
- Iets beter
- Ongeveer hetzelfde
- Iets slechter
- Veel slechter

Tijd besteed aan zorg voor uw naaste

De volgende vragen gaan over de hoeveelheid tijd die u aan zorg voor uw naaste besteedt. U wordt gevraagd van verschillende bezigheden in het dagelijks leven op te schrijven of u uw naaste hierbij geholpen hebt. Met 'geholpen' wordt bedoeld dat u uw naaste in de taak ondersteund hebt of dat u de taak overgenomen hebt.

Vul van alle bezigheden zo precies mogelijk in hoeveel tijd u eraan besteed hebt. Sommige mantelzorgers hebben het gevoel de hele dag met de zorg voor hun naaste bezig te zijn. Bijvoorbeeld omdat de zorg heel zwaar is. Probeer ook dan zo precies mogelijk aan te geven hoeveel tijd u in werkelijkheid aan de zorg voor uw naaste besteedt. Verderop gaat deze vragenlijst in op de vraag hoe zwaar de zorg voor u voelt.

Vul de vragen in zoals het de afgelopen week geweest is. Kies een andere week, als uw tijdsbesteding in de afgelopen week door bijvoorbeeld ziekte of vakantie heel anders was dan in een gemiddelde week.

Hebt u uw naaste in de afgelopen week door zijn/haar gezondheidsproblemen moeten helpen bij ...

11 huishoudelijke taken zoals klaarmaken van eten en drinken, schoonmaken van het huis, wassen, strijken en naaien van kleding, boodschappen doen of kleine klussen in huis of in de tuin?

Nee

Ja, namelijk uur per week.

Hebt u uw naaste in de afgelopen week door zijn/haar gezondheidsproblemen moeten helpen bij ...

12 persoonlijke verzorging (aan- en uitkleden, wassen, kammen, scheren), naar het toilet gaan, verplaatsen binnenshuis, eten, drinken of toedienen medicatie?

Nee

Ja, namelijk uur per week.

13 verplaatsen buitenshuis, maken van uitstapjes en bezoeken aan familie of vrienden, contacten met de gezondheidszorg (mee naar bijvoorbeeld de huisarts, het ziekenhuis, een therapie), het regelen van hulp, hulpmiddelen en/of woningaanpassingen, en het regelen van financiële en administratieve zaken?

Nee

Ja, namelijk uur per week.

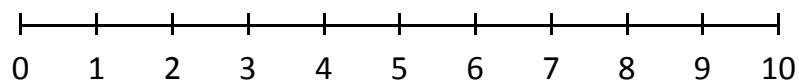
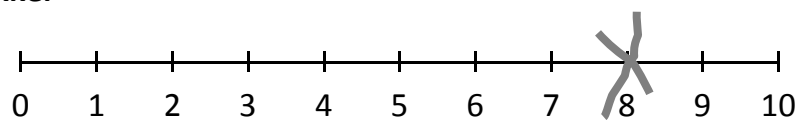
14 Krijgt uw naaste behalve van u ook hulp van andere mantelzorgers of vrijwilligers?

Nee

Ja, namelijk uur per week.

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

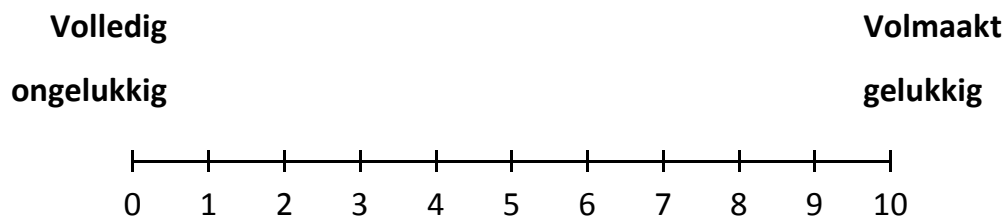
... financiële problemen bij mijn zorgtaken.

22 Ik heb ...

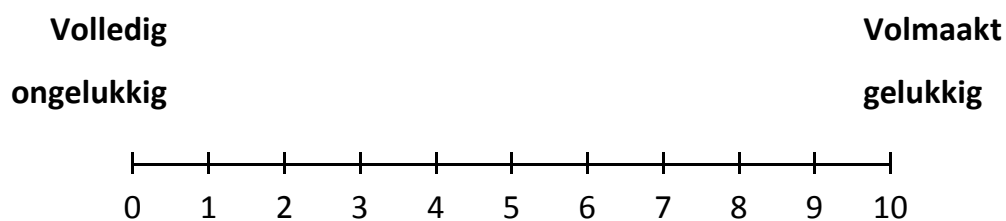
- geen
- enige
- veel

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

23 Geef met een kruisje op de meetlat aan hoe gelukkig u zichzelf op dit moment voelt.



24 Stelt u zich voor: u en uw naaste mogen zelf iemand uitkiezen die al uw zorgtaken van u overneemt. Het kost niets extra en deze persoon verleent alle overgenomen zorg bij uw naaste thuis. Geef met een kruisje op de meetlat aan hoe gelukkig u zich zou voelen als deze persoon de zorg van u zou overnemen.



Kwaliteit van leven van uzelf

De volgende vragen gaan over uw 'kwaliteit van leven'. Daarmee wordt bedoeld wat u van uw leven vindt. Bijvoorbeeld of u tevreden met uw leven bent, of u plezier in uw leven hebt en of uw leven u voldoening geeft. Kruis het hokje aan van het antwoord dat het beste bij u past.

25 Hoe is in het algemeen uw kwaliteit van leven?

- Uitstekend
- Erg goed
- Goed
- Redelijk
- Slecht

26 Welk rapportcijfer geeft u uw leven op dit moment?

Rapportcijfer: *Vul hier een cijfer van 0 tot 10 in.*

27 Hoe is in het algemeen uw kwaliteit van leven, in vergelijking met een jaar geleden?

- Veel beter
- Iets beter
- Ongeveer hetzelfde
- Iets slechter
- Veel slechter

Afsluiting

Hebt u nog opmerkingen, schrijf ze dan hieronder op:

Dit is het einde van de vragenlijst.

Wij danken u hartelijk voor het invullen!!!