

# mnieuws

Nieuwsbrief voor mantelzorgers. Verschijnt drie keer per jaar.

## In dit nummer

Ondersteuning in  
Coronatijden

Wat doen zorgverzekeraars  
voor mantelzorgers in 2021?

Sneller beschermings-  
middelen voor mantelzorgers



## Burenhulp in een modern jasje

**“Whapp is eigenlijk de vertrouwde burenhulp in een modern jasje. Zeker tijdens de coronamaatregelen is deze app een uitkomst. Je kunt buurtgenoten eenvoudig om hulp vragen of simpel burenhulp aanbieden. Even boodschappen doen, de ramen wassen of gewoon een telefoongesprek van mens tot mens.... Het is een kleine moeite, maar ook een grote zorg minder!”**

Dorine Snel is werkzaam bij Wehelpen.nl. Deze organisatie ontwikkelde Whapp. “Met de app willen we het nog gemakkelijker maken om buurtgenoten gericht aan elkaar te koppelen. En dat is een groot succes! Inmiddels zijn er al meer dan 10.000 mensen die zich aangemeld hebben bij Whapp. We hadden de app net ontwikkeld en met twee pilots uitgetest toen de eerste coronagolf kwam. We hebben toen besloten Whapp in heel Nederland meteen in te voeren, omdat we signalen kregen dat mensen vaker burenhulp nodig hadden. Een herkenbaar voorbeeld is een mantelzorger die in quarantaine zat en vroeg wie er voor haar moeder boodschappen voor de deur wilde zetten. Via Whapp was er snel iemand gevonden die de boodschappen wilde doen.”

### Vragen staat vrij

Whapp is niet specifiek ontwikkeld voor mantelzorgers, maar kan hen zeker helpen.

“Door alle coronamaatregelen neemt de druk op mantelzorgers vaak toe,” signaleert Dorine. “Het is dan fijn om snel en eenvoudig hulp te kunnen vragen. Wat die hulp is, bepaal je zelf. We zien heel verschillende vragen langskomen, zoals boodschappen doen, ramen wassen, kleine klusjes in huis opknappen, tuinonderhoud of de vraag of iemand met je hond, je naaste of met jou wil gaan wandelen. Dat is ook het fijne van Whapp: vragen staat vrij. Het mooie is dat Whapp ook op een andere manier mantelzorgers kan helpen. Zo hoorde ik het voorbeeld van een kind dat een autismestoornis heeft. Door de sluiting van scholen en dagbesteding viel veel structuur weg. In Whapp vroegen de ouders of hun kind glas voor andere mensen naar de glasbak kon brengen. Zo kon het kind anderen én zichzelf helpen.”

### Snel, eenvoudig en betrouwbaar

Ook handig: mantelzorgers die verder weg van hun naaste wonen kunnen in Whapp ook om buurthulp vragen. Dorine legt in een notendop uit hoe de app werkt. “Je maakt een account aan. Daarin staan in ieder geval je naam, een foto van jezelf en je woonplaats. Daarna kun je je vraag stellen voor jezelf op je eigen postcode óf voor iemand anders op zijn postcode. Om je te helpen staan er in de app verschillende categorieën, waaronder één met coronaveilige activiteiten. De app zoekt naar een Whapp-gebruiker binnen 10 kilometer van de door

jou ingevoerde postcode en legt hem of haar de vraag voor. Het systeem zoekt eventueel na 20 minuten verder en geeft de vraag dan aan een volgende buurtgenoot door. De vraag blijft zolang er niet is gereageerd, in elk geval 12 uur zichtbaar. Zo zoekt Whapp tot er een positieve reactie op je vraag komt. Dan wordt een chat geopend tussen jou en de aanbieder en kun je met zijn tweeën afspraken maken over de hulp. Voordeel van dit systeem is dat hulp snel en eenvoudig te regelen is. En ook belangrijk: de app is heel betrouwbaar, goed beveiligd en voldoet aan de privacywetten. Maar het allerbelangrijkste is dat de app erg gebruiksvriendelijk is. Als het toch niet lukt om de app goed te installeren of te gebruiken, dan staat de servicedesk via [info@whapp.nl](mailto:info@whapp.nl) voor je klaar.”

### Van wijk naar buurt

Whapp is een simpele maar doeltreffende manier om van een wijk een buurt te maken. “Juist voor mantelzorgers kan dat heel fijn zijn,” vertelt Dorine. “Het is prettig als je in je eigen buurt mensen hebt die je kunnen helpen of ondersteunen. Door Whapp kom je in contact met buurtgenoten. De ervaring leert dat ze elkaar vaker willen helpen of samen willen optrekken. Zo groei je van een wijk naar een buurt. Maar het allermooiste is dat we merken dat veel mensen graag in actie komen voor een ander. Dat is een heel waardevolle vorm van mantelzorg!”

# De kwestie

**Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig interessante vragen en opmerkingen van mantelzorgers. Daarom behandelen we in elke M-nieuws een 'opvallende kwestie'. Deze keer is de kwestie: Hoe kan ik ondersteuning krijgen met alle corona maatregelen?**

Wegens COVID-19 is het nog steeds lastig om deel te nemen aan fysieke activiteiten. Natuurlijk hopen we dat naarmate er meer mensen gevaccineerd worden ook het aantal besmettingen afneemt en er weer meer mogelijk wordt. Tot die tijd proberen we zo goed mogelijk mantelzorgers waar nodig te ondersteunen. Natuurlijk kun je bij het steunpunt altijd terecht voor informatie en advies. Elke werkdag kun je tussen 9.00 tot 17.00 telefonisch vragen stellen. En als het wenselijk is dan maken we nog steeds een afspraak voor een individueel gesprek.

Helaas kunnen nog niet alle groepsbijeenkomsten plaatsvinden. Hopelijk is dat tegen de zomer weer mogelijk. Ondertussen

wordt er steeds meer online ondersteuning aangeboden. Ook het steunpunt heeft al de eerste Webinars en Online-Meetings georganiseerd. In het inlegvel vind je een overzicht van activiteiten voor de komende maanden.

Wil jij als mantelzorger je ervaringen delen, laagdrempelig met elkaar praten en informatie van anderen krijgen? Meld je dan aan. We maken kleine praatgroepjes zodat iedereen aan bod komt. En als je aangeeft waar je naar op zoek bent dan willen we hier graag rekening mee houden.

Ben je op zoek naar specifieke online ondersteuning zoals apps om zorg te organiseren, apps met informatie over bepaalde ziekten of een onlinecursus? Laat het ons weten dan helpen wij je verder. Maar natuurlijk kun je ook nog gewoon de telefoon pakken om ons te laten weten hoe het met je gaat en of wij iets voor je kunnen betekenen.

**Wil je meer informatie of wil je reageren op deze kwestie? Mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of bel het steunpunt mantelzorg 088 0031 288 voor Eindhoven en 088 0031 168 voor Valkenswaard.**

## Coronahulplijn voor jongvolwassenen

Voor jongvolwassenen bestaat er sinds woensdag 7 april een landelijke coronahulplijn. Tussen 14.00 en 22.00 uur kan iedereen tussen de 18 en 24 jaar via de Alles Oké?-Supportlijn anoniem een getrainde vrijwilliger spreken over mentale klachten. De hulplijn, een initiatief van De Kindertelefoon, is opgezet omdat jongvolwassenen relatief zwaar gebukt gaan onder de coronamaatregelen.

Onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) wees uit dat jongvolwassenen sinds de pandemie steeds minder goed in hun vel zitten. Was het aandeel studenten dat in 2019 psychische problemen ervoer nog een kwart, vorig jaar is dat al gestegen tot een derde. Het SCP verwacht dat dit tot een hoger beroep op de gezondheidszorg zal leiden, maar daar zijn de wachtlijsten lang.

Voor de hulplijn hebben bijna honderd vrijwilligers een meerdaagse training gehad. Zij zijn getraind in gesprekstechnieken, om zonder oordeel te kunnen luisteren. Het is niet de bedoeling dat de dienst de plaats inneemt van de professionele gezondheidszorg. Met de hulplijn wil men voorkomen dat mentale klachten verergeren. Als de vrijwilligers merken dat een luisterend oor onvoldoende is, verwijzen ze de jongvolwassene door voor specialistische hulp."

Met de supportlijn kan zowel worden gebeld (0800 - 0450) als gechat ([www.allesoke.nl](http://www.allesoke.nl)).

## Ondersteuning in Coronatijden

**Een jaar na de eerste Corona-besmetting in Nederland kunnen we vaststellen dat de Coronapandemie een enorme impact heeft op onze samenleving. De Coronamaatregelen die gericht zijn op het indammen van de verspreiding van het virus grijpen diep in op hoe we werken, hoe we leven, hoe we leren en hoe we zorgen.**

Hoe noodzakelijk ook, het beschermen van de volksgezondheid heeft een negatieve invloed op de kwaliteit van leven en de kwaliteit van de samenleving. Dit geldt niet alleen voor kwetsbare groepen (zoals hulpbehoevende ouderen), maar eigenlijk voor bijna iedereen in de samenleving, jong en oud(er), rijk en minder bedeeld. De kwaliteit van leven is afhankelijk van tal van zaken die nu (deels) wegvallen, zoals sociale contacten, werk, school/studie en allerlei vormen van vrijetijdsbesteding. Dit heeft ook gevolgen voor de mentale en emotionele gezondheid van een grote groep mensen. Wat kun je nou doen om in deze

zorgelijke, onzekere tijden het hoofd boven water te houden?

Hieronder volgen een aantal tips voor een positieve mindset in deze Coronatijd:

### Zorg goed voor jezelf

Natuurlijk is het goed om je te richten op je dierbaren. Maar vergeet jezelf niet in het hele gebeuren. Want de enige die voor jou kan zorgen, ben jezelf. Dat wordt in crisistijd vaak vergeten. We zijn veel meer bezig met alles en iedereen om ons heen dan met onszelf. Zorg voor voldoende slaap. Let op je voeding en zorg voor voldoende beweging.

### Onderschat de invloed van je gedachten niet

Als je merkt dat je in een negatieve spiraal zit, is de enige manier om daaruit te komen om je te richten op positiviteit. Voed jezelf met leuke en plezierige gedachten. Haal mooie herinneringen op en probeer zoveel mogelijk te focussen op de positieve dingen in je leven. Hoe klein ze ook zijn. Door daar steeds de aandacht op te vestigen, zullen de negatieve gedachten wat meer naar de achtergrond verdwijnen.

### Laat los wat je niet kunt veranderen

Hoe pak je dat loslaten nu het beste aan? Ga bij elk van deze gedachten concreet na wat jij er hier en nu aan kunt doen om de situatie te veranderen. Als je dat nagaat, kom je erachter dat je op de meeste dingen eigenlijk (helaas) geen invloed hebt. Vaak gaat het hierbij om toekomstscenario's waar je geen invloed op of controle over hebt. Alle gedachten hieraan kosten je alleen maar veel negatieve energie. Loslaten dus.

### Blijf in contact

In deze tijd van 'social distancing' is het moeilijk en lastig om echt in contact te blijven met anderen. We kunnen elkaar niet opzoeken, terwijl het nú juist zo nodig is. Gelukkig kunnen we wel online contact houden. Maak hier ook gebruik van. Onderhoud regelmatig contact met je familie en je vrienden. Dat kan op allerlei manieren en met meerdere mensen tegelijk. Trek jezelf niet te veel terug uit je sociale contacten. Misschien heb je geen zin in online contact, maar zorg er wel voor dat je regelmatig iemand spreekt.

Kijk voor meer informatie en nog meer tips op: [www.anneraaymakers.nl/9-tips-voor-een-positieve-mindset-in-het-corona-tijdperk/](http://www.anneraaymakers.nl/9-tips-voor-een-positieve-mindset-in-het-corona-tijdperk/)

Ook op de website [www.steunpuntcoronazorgen.nl](http://www.steunpuntcoronazorgen.nl) vind je veel informatie en tips. Wil je gewoon even je verhaal kwijt? Dat kan bij [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl) via telefoonnummer 0900 0767 of bij [www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl) via telefoonnummer 0900 1450.

Ook voor jongeren is er een speciale website voor een extra steuntje in de rug: [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl) of bel 0800 0432.





**“Kayleigh helpt mij ook!”**

**Mantelzorg? Nee, zo heeft de 15-jarige Kevin van Uden nooit naar zichzelf gekeken. Natuurlijk helpt hij thuis een handje mee. Daar hoort ook bij dat hij tijd, aandacht en oog heeft voor zijn 17-jarige zus Kayleigh, die een ernstige meervoudige beperking heeft. “Maar dat is niet echt verzorgen hoor,” vindt Kevin. “Ik let wel eens op haar als mijn ouders niet in de buurt zijn en ik doe leuke dingen met en voor haar. Maar ja, Kayleigh helpt mij ook! Als mama boos op mij is, gaat ze bijvoorbeeld heel hard huilen. Het leukste aan haar is dat ze vaak keihard moet lachen. Daar word je zelf ook vrolijk van.”**

Wat voor Kevin goed werkt, is dat hij zelf de grens in mantelzorg mag aangeven. “Ik mag zelf bepalen wat ik wel en niet wil doen. Echt verzorgen van Kayleigh: dat wil ik niet. Het is fijn dat iedereen dat begrijpt.” Moeder Jolanda knikt instemmend: “De mantelzorg voor Kayleigh is intensief. Soms ben je bijna een professional. Je moet de grens voor jezelf goed bewaken.” Dat heeft het gezin inmiddels wel geleerd. Of zoals moeder Jolanda het samenvat: “Het is hier net een goed lopend bedrijf.”



## Zorg delen

Dagelijks ondersteunen professionele PGB'ers bij de zorg voor Kayleigh. Daardoor is er in de mantelzorg meer tijd voor leuke dingen. Juist die leuke dingen geven het gezin van Uden de broodnodige energie. Toch vond Jolanda het aanvankelijk best lastig om zorg uit handen te geven. Het feit dat ze zelf verpleegkundige is speelde daarin mee. “Als verpleegkundige kan ik veel zorg geven. En als ouder ken je je kind het beste. Vanzelfsprekend wil je voor je kind het allerbeste. Maar ik realiseerde me ook dat ik de intensieve zorg moest gaan delen om zelf nog een leven te hebben. De PGB-professionals zijn onmisbaar. Ik moest er aan wennen, maar inmiddels weet ik dat het oké is als iemand op een andere manier met je kind omgaat.”

**“Ik mag zelf bepalen waar mijn grens ligt.”**

## Extra voorzichtig

Kayleigh heeft een kwetsbare gezondheid. Elke winter is de griepgolf, vanwege haar gevoelige longen, een spannende periode. Bij de eerste coronagolf maakte het gezin zich extra zorgen. “Kayleigh ging een tijd niet naar school,” vertelt Jolanda. “We vonden het risico te groot. Dat besluit namen we met pijn in het hart, want Kayleigh gaat heel graag naar school én het biedt haar ook veel structuur. De kinderarts en neuroloog hebben ons trouwens heel goed begeleid. De neuroloog kon de situatie ook mooi relativeren. Hij zei op een bepaald moment: ‘Bij een griepgolf houd je Kayleigh ook niet thuis, maar tref je wel extra voorzorgsmaatregelen. Waarom zou je dat nu anders doen?’ Dat zette ons aan het denken. Natuurlijk zijn we extra voorzichtig vanwege corona. Maar de bijbehorende maatregelen, zoals extra handen wassen, desinfecteren en afstand bewaren, hanteerden we elke winter al. We ontvangen minder bezoek en houden

## Naam

Kevin (15), Jolanda en Richard van Uden

## Situatie

Zorgen gezamenlijk voor dochter Kayleigh die meervoudig beperkt is.

ons aan de anderhalve meterregel. Normaal werk ik bij Lunet Zorg als verpleegkundige op een medisch dagcentrum, maar nu werk ik op de corona-afdeling. Het klinkt misschien gek, maar dat vind ik absoluut geen risico. Ik werk daar enorm goed beschermd. In een supermarkt loop ik veel meer risico om besmet te raken! Daar komen we dus zo min mogelijk. Wat er ook even niet inzit: met Kayleigh naar het voetballen van Kevin gaan. Gelukkig kan Kevin wel blijven trainen, want voor hem is het belangrijk dat hij zijn vrienden kan blijven ontmoeten. Juist voor hem valt er veel weg, zoals school en lekker chillen met vrienden.”

## De natte club

De vrienden en kennissen van de familie van Uden missen Kayleigh trouwens wel. “Kayleigh ging vaak mee naar de voetbalclub. Iedereen kent haar daar. Dat dat nu niet kan, vind ik wel jammer,” zegt Kevin. “Ik vind het wel fijn dat Kayleigh door iedereen gewoon geaccepteerd wordt. Als ik nieuwe vrienden maak, denk ik wel eens: wat zouden ze er van denken? Maar ik heb nog nooit vervelende reacties gehad.” Moeder Jolanda mist de contacten met ‘de natte club’. “Dat is een club van acht gezinnen die allemaal een kind hebben met een ernstige meervoudige beperking. Vroeger gingen we elke zondagochtend samen zwemmen, vandaar de naam. We zijn een hechte vriendenclub geworden. Tegenwoordig gaan we gezamenlijk een weekje op vakantie. Het is heel fijn om vrienden te hebben die jouw situatie uit eigen ervaring snappen.”

## Het nieuwe normaal

Veel mensen missen in coronatijd de vrijheid en spontaniteit om ‘zomaar’ dingen te doen. “Dat konden wij toch al nooit,” vertelt moeder Jolanda. “We kunnen nooit spontaan een dagje naar zee, want dan moeten we eerst oppas regelen voor Kayleigh of vooraf heel goed ons uitje plannen.” Kevin vult aan: “Soms vind ik het jammer dat je niet spontaan weg kunt, maar ik weet niet beter. En dan denk ik altijd maar: dankzij Kayleigh krijgen we in een pretpark altijd voorrang!”

Wil je meer weten over mantelzorgondersteuning? Neem dan gerust contact met ons op. Mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of bel het steunpunt mantelzorg 088 0031 288 voor Eindhoven en 088 0031 168 voor Valkenswaard.

# Wat doen zorgverzekeraars voor mantelzorgers in 2021?

Iedereen in Nederland heeft een zorgverzekering. Daarbij kun je kiezen voor alleen een basisverzekering of ook nog een aanvullende verzekering. In de meeste gevallen worden kosten vergoed voor zorg en ondersteuning aan degene die ziek is of zorg nodig heeft. Heb jij en/of degene die jouw mantelzorg ontvangt een aanvullende verzekering, dan zijn er vaak ook mogelijkheden voor ondersteuning voor de mantelzorger.

## Welke ondersteuning wordt vergoed voor mantelzorgers?

De ondersteuning voor de mantelzorgers is er op gericht te voorkomen dat je als mantelzorger overbelast raakt. Afhankelijk van je aanvullende zorgverzekering zijn er verschillende mogelijkheden.

## Mantelzorgmakelaar

Een mantelzorgmakelaar kan je helpen bij het regelen van zorg en is op de hoogte van wet- en regelgeving. Ze kunnen regelwerk uit handen nemen, advies geven of doorverwijzen naar de juiste organisaties.

Bij een aantal aanvullende verzekeringen kun je een mantelzorgmakelaar inschakelen als je mantelzorger bent. Maar ook als je mantelzorg ontvangt. Een van de twee

kan de kosten van een mantelzorgmakelaar declareren. Niet allebei. Kijk dus goed de mogelijkheden na van ieders aanvullende verzekering.

Zorgverzekeringen hebben vaak een zorgteam die je kunnen helpen een mantelzorgmakelaar te vinden. Je kunt ook rechtstreeks contact opnemen met een mantelzorgmakelaar via [www.bmzm.nl](http://www.bmzm.nl)

## Respijtzorg

Respijtzorg wordt ook wel vervangende mantelzorg genoemd. Zo kan een zorgprofessional de zorg voor je naaste tijdelijk overnemen. Ook hier geldt dat respijtzorg aangevraagd kan worden door de mantelzorger maar ook door degene aan wie je mantelzorg geeft.

Je doet de aanvraag bij de zorgverzekering. Zij bepalen welke organisatie de vervangende mantelzorg kan geven. Sommige organisaties komen bij jou thuis en nemen dan alle zorgtaken over zodat de mantelzorg ook echt weg kan gaan. Deze vervanging wordt bijvoorbeeld door de Stichting Handen-in-huis gegeven voor minimaal 3 aaneengesloten dagen. Afhankelijk van de aanvullende verzekering kan je tot 20 dagen per jaar een vergoeding krijgen. Vraag respijtzorg op tijd aan, liefst 8 weken van te voren, zodat alles goed geregeld kan worden.

## Mantelzorgcursus of training

Een cursus of coaching kan helpen als je bijvoorbeeld wil weten hoe je het beste kunt omgaan met je mantelzorgtaken. En hoe je de balans kunt houden tussen mantelzorg en je eigen leven. De zorgverzekeraar bepaalt of de cursus vergoed wordt uit de verzekering van de mantelzorger of van de degene die mantelzorg ontvangt.

De vergoeding is vaak maar eenmalig. En de cursus moet gegeven worden door een erkende organisatie.

## Ergotherapiebegeleiding

Heeft je naaste vanuit de basisverzekering een vergoeding voor ergotherapie? Dan kun jij als mantelzorger, vanuit de aanvullende verzekering van je naaste, een vergoeding voor ergotherapie begeleiding ontvangen. Als mantelzorger kan je dan 2 uur ondersteuning krijgen van een ergotherapeut. Denk daarbij aan advies, begeleiding of instructie zodat je je naast beter kan helpen bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.

Heb je vragen over wat je als mantelzorger wel of niet vergoed krijgt? En of je een verwijzing of machtiging nodig hebt? Neem dan contact op met je eigen zorgverzekeraar of die van je naaste.

## Sneller beschermingsmiddelen voor mantelzorgers

Tot voor kort kon je als mantelzorger alleen gratis beschermingsmiddelen krijgen wanneer je naaste Covid19 klachten had. Nu kom je hier ook voor in aanmerking als het risiconiveau in de regio hoog is. Op dit moment geldt voor heel Nederland het hoogste risiconiveau. Op de site <https://coronadashboard.rijksoverheid.nl/veiligheidsregio> kun je zien of hier wijzigingen optreden.

Vanaf risiconiveau 'ernstig' (niveau 3) kun je gratis medische mondneusmaskers ophalen bij de apotheek. De apotheek controleert of er sprake is van intensieve mantelzorg. Intensieve zorg is zorg voor meer dan 8 uur per week en langer dan 3 maanden waarbij de afstand van 1,5 meter niet kan worden aangehouden vanwege de noodzakelijke verpleging en verzorging. De apotheek registreert het pakket van de medische mondneusmaskers die je ontvangt. Je ontvangt maximaal een pakket van 100 stuks per maand. Als je naaste COVID-19-klachten heeft kun je beschermingsmiddelen op recept krijgen. Je naaste moet dan wel getest worden. De huisarts geeft een recept voor een korte termijn pakket tot de testuitslag bekend is. Is de testuitslag van je naaste positief dan krijg je via de huisarts een recept voor een lange termijn pakket. Deze pakketten kun je ophalen bij de apotheek.

## Test: ben jij (over)belaste mantelzorger?

	Ja!	Ja	Min of meer	Nee	Nee!
- Door de situatie van mijn ... kom ik te weinig aan mijn eigen leven toe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Het combineren van de verantwoordelijkheid voor mijn ... en de verantwoordelijkheid voor mijn werk en/of gezin valt niet mee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Door mijn betrokkenheid bij mijn ... doe ik anderen tekort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ik moet altijd maar klaarstaan voor mijn ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Mijn zelfstandigheid komt in de knel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- De situatie van mijn ... eist voortdurend mijn aandacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Door mijn betrokkenheid bij mijn ... krijg ik conflicten thuis en/of op mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- De situatie van mijn ... laat mij nooit los	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ik voel me over het geheel genomen erg onder druk staan door de situatie van mijn ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Uitslag van de test

7-9 keer ja of min of meer, je ervaart veel druk  
4-6 keer ja of min of meer, je ervaart matige druk  
0-3 keer ja of min of meer, je ervaart (nog) weinig druk

Of je nu (nog maar) weinig of veel druk ervaart, je kunt veel steun hebben aan Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Vraag vrijblijvend een adviesgesprek aan en ontdek wat wij voor je kunnen betekenen.

Contact opnemen kan per e-mail [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of telefonisch 088 0031 288 voor Eindhoven en 088 0031 168 voor Valkenswaard.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven  
[www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)  
[info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)  
088 0031 288

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Valkenswaard  
[www.mantelzorg-verkenswaard.nl](http://www.mantelzorg-verkenswaard.nl)  
[info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)  
088 0031 168

