

Inventaris van mantelzorg

Deze verkennende vragenlijst beschrijft de ervaringen van een mantelzorger die zorgt voor iemand die ziek of op leeftijd is of een beperking heeft: zorglast en beschikbaarheid, vermoeidheid en gezondheid, de gevolgen voor het sociale leven, het gezin en het werk, emoties, de relatie met de persoon voor wie gezorgd wordt, steun en respijt. Ze helpt overbelasting van de mantelzorger op te sporen en de aangrijpingspunten te vinden, van het verdelen van de zorg tot respijtzorg.

Aantal vragen	24 vragen
Geschatte duur	6 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Family Caregiver Inventory
Doelgroep	Volwassenen
Categorie	Burn-out, Stress

Voorbeeld van de 24 vragen

Hoe vaak was dit de afgelopen maanden op u van toepassing?

Ik onderbreek waar ik mee bezig ben, omdat de persoon voor wie ik zorg iets nodig heeft.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maanden op u van toepassing?

Ik voel me uitgeput.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maanden op u van toepassing?

Ik zie af van uitjes of momenten met vrienden omdat ik er moet zijn voor de persoon voor wie ik zorg.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maanden op u van toepassing?

Ik maak me zorgen over wat er met de persoon voor wie ik zorg kan gebeuren als ik er niet bij ben.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maanden op u van toepassing?

Ik verlies mijn geduld met de persoon voor wie ik zorg.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Scoring

Elk item wordt gescoord van 0 (nooit) tot 4 (heel vaak), afhankelijk van hoe vaak het de afgelopen maanden van toepassing was. Elk domein bestaat uit 4 items die over de vragenlijst verspreid zijn, wat een score van 0 tot 16 geeft.

Interpretatie van het profiel

Er is geen totaalscore: de domeinen worden gerangschikt van het meest naar het minst uitgesproken, elk met een omschrijving en de punten die in het gesprek verkend kunnen worden. Het profiel onderscheidt wat de zorg vraagt (zorglast en beschikbaarheid), wat ze de mantelzorger kost (vermoeidheid en gezondheid, sociaal leven, gezin en werk, emoties, de relatie met de persoon voor wie gezorgd wordt) en welke hulpbronnen ontbreken (steun en respijt), volgens het stressprocesmodel van mantelzorg. Een uitgesproken domein “Steun en respijt” wijst op concrete aangrijpingspunten: de zorg delen met de omgeving, professionele hulp, respijtzorg.

Aandachtspunten

Uitgesproken uitputting is een reden om na te gaan of er sprake is van een depressie of een angststoornis, die de vragenlijst niet meet. Ze bevat ook geen vraag over suïcidale gedachten: die worden in het gesprek uitgevraagd als de uitputting uitgesproken is. Een zeer gespannen relatie met de persoon voor wie gezorgd wordt of een sterke uitputting zijn ook een reden om in het gesprek, zonder oordeel, het risico op grensoverschrijdende woorden of handelingen te bespreken, van beide kanten.

Beperkingen

Deze verkennende vragenlijst is niet psychometrisch gevalideerd en heeft geen afkapwaarden. Het instrument ondersteunt het klinische gesprek en stelt geen diagnose.

Voorbeeld van scoring

Scoring

Sociaal leven, gezin en werk 11 / 16

Gevolgen van de zorg voor vriendschappen, vrije tijd, de partnerrelatie, het gezin en werk of studie.

Te verkennen: wat is ingeperkt of opgegeven (uitjes, hobby's, werkuren), meningsverschillen in de familie over de verdeling van de zorg, mogelijke aanpassingen op het werk.

Zorglast en beschikbaarheid 8 / 16

De hoeveelheid zorg, de beschikbaarheid die op elk moment wordt gevraagd en de mentale belasting van het regelen (verzorging, afspraken, papierwerk).

Te verkennen: wat de mantelzorger concreet doet (verzorging, maaltijden, wassen, toezicht, regelzaken), hoeveel tijd dat kost, wat aan professionals of andere naasten kan worden overgelaten.

Ter verdieping: ZBI.

Vermoeidheid en gezondheid 7 / 16

Lichamelijke en mentale uitputting, weinig verkwikkende slaap, pijn en een gezondheid die wordt verwaarloosd door gebrek aan tijd of energie.

Te verkennen: de slaap, pijn door het verzorgen, de zorg die de mantelzorger voor zichzelf uitstelt, de eigen medische begeleiding.

Moeilijke emoties 7 / 16

Zorgen om de persoon voor wie gezorgd wordt, schuldgevoel, boosheid over de situatie, verdriet om de persoon te zien veranderen (anticiperende rouw).

Te verkennen: de emoties die de mantelzorger zichzelf toestaat of verwijt, angst voor de toekomst, de rouw om de relatie zoals die was, tekenen van depressie of angst.

Ter verdieping: PHQ-9, GAD-7.

Relatie met de persoon voor wie gezorgd wordt 6 / 16

Spanningen in de relatie, gedrag dat zwaar valt, een band die verandert in een zorgrelatie.

Te verkennen: de geschiedenis van de relatie vóór de ziekte of het verlies van zelfstandigheid, moeilijk gedrag (hulp weigeren, agressie, eisen, verwardheid), wat er naast de zorg nog wordt gedeeld.

Steun en respijt 6 / 16

Het gevoel de zorg alleen te dragen, moeite om de zorg over te dragen of zichzelf rust te gunnen, onbekendheid met de mogelijke hulp.

Te verkennen: wie er nog meer helpt (familie, vrienden, professionals), de bekende of gebruikte hulp en respijtvoorzieningen (thuiszorg, dagbesteding, logeeropvang), wat het gebruik ervan in de weg staat (schuldgevoel, weigering van de persoon voor wie gezorgd wordt, kosten).

Ter verdieping: MSPSS.

Voor deze vragenlijst zijn nog geen gevalideerde klinische of psychometrische afkapwaarden vastgesteld. De resultaten zijn daarom te beschouwen als verkennende aanwijzingen die het klinische gesprek ondersteunen, niet als diagnostische bevindingen.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Ik gebruik Mentaal nu 2 maanden en deze tool heeft mijn kijk op de zorg, en mijn agenda, totaal veranderd!”

 Lisa D. - Online psycholoog (CGT)