

Deze checklist is een verkorte versie van de brochure  
**'Voorbereiden op het keukentafelgesprek voor  
naasten?'**

Wilt u de brochure bestellen of downloaden?  
Ga naar: [www.belangenorganisatiesoverijssel.nl/pmo](http://www.belangenorganisatiesoverijssel.nl/pmo)  
onder tips en informatie voor mantelzorgers.



Dit is een uitgave van  
Platform Mantelzorg Overijssel  
© 2015

# Checklist voor naasten ter voorbereiding op het keukentafelgesprek



Voor kinderen, partners en kennissen die  
mantelzorgtaken voor hun dierbaren vervullen.

Door deze checklist na te lopen stelt u zichzelf de belangrijkste vragen die in het keukentafelgesprek over uw mantelzorgtaken aan de orde kunnen komen.

Als mantelzorger (ook als u een jonge mantelzorger bent) is deze checklist handig om je eigen situatie in kaart te brengen.

### **Ga voor u zelf het volgende na:**

1. Welke zorgtaken wilt u wel of zeker niet uitvoeren?
2. Wat kunt u in de zorg aan uw naaste wel voor uw rekening nemen en wat niet?
3. Is de tijd die de mantelzorgtaken in beslag nemen u teveel of gaat het prima. Bijvoorbeeld heeft u nog wel tijd over?

**TIP 1:** Heeft u behoefte aan een onafhankelijk persoon die u ondersteunt bij het keukentafelgesprek en bij het maken van keuzes? Zo ja, geef dit tijdig aan bij de gemeente.

4. Zijn er nu al problemen die u als mantelzorger ziet aankomen?
5. Van wie in uw familie- en kennissenkring verwacht u hulp? En zijn er ook mensen van wie u eigenlijk geen hulp zou willen?
6. Welke informatie heeft u nodig over bijvoorbeeld de ziekte/beperving van uw naaste c.q. degene voor wie u mantelzorger bent. Heeft u ook informatie over beschikbare hulpmiddelen?
7. Weet u waar u terecht kunt als u als mantelzorger uitvalt?

**Er is ook een uitgebreide brochure beschikbaar: zie achterkant van deze folder.**

**TIP 2:** Zorg dat je ook als jonge mantelzorger betrokken wordt bij het gesprek.