

Printbare mantelzorg-checklist voor thuis

Krijg overzicht in de situatie van uw ouder, partner of naaste.

Waarvoor gebruikt u deze checklist?

Deze checklist helpt u om signalen te herkennen, overzicht te maken en een eerste vervolgstap te kiezen. Gebruik hem voor uzelf, samen met uw naaste of ter voorbereiding op een gesprek met huisarts, wijkverpleging, gemeente/Wmo, apotheek of mantelzorgsteunpunt.

Deze checklist helpt met	Wat betekent dit?
Signalen herkennen	Wat verandert er in huis, gezondheid of dagelijks leven?
Overzicht maken	Welke hulp is er al en wat ontbreekt nog?
Volgende stap kiezen	Wat vraagt vandaag, deze week of later aandacht?

Belangrijk

Deze checklist is een praktisch hulpmiddel en vervangt geen medisch advies. Maakt u zich zorgen over de gezondheid of veiligheid van uw naaste? Neem dan contact op met de huisarts of huisartsenpost. In een acute noodsituatie belt u 112.

Tip: kies aan het einde maximaal drie actiepunten. Zo blijft het overzichtelijk en voorkomt u dat u alles tegelijk probeert op te lossen.

1. Gegevens en eerste indruk

Onderdeel	Invullen
Naam
Adres
Telefoonnummer
Geboortedatum
Huisarts
Apotheek
Belangrijkste contactpersoon
Datum ingevuld

Wat is er veranderd?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mijn naaste heeft meer hulp nodig dan eerst | <input type="checkbox"/> Ik maak mij zorgen over veiligheid in huis |
| <input type="checkbox"/> Mijn naaste is gevallen of bijna gevallen | <input type="checkbox"/> Medicatie gaat niet altijd goed |
| <input type="checkbox"/> Eten, drinken of gewicht verandert | <input type="checkbox"/> Persoonlijke verzorging wordt moeilijker |
| <input type="checkbox"/> Administratie of afspraken blijven liggen | <input type="checkbox"/> Mijn naaste komt minder buiten |
| <input type="checkbox"/> De mantelzorg wordt voor mij zwaarder | <input type="checkbox"/> Ik weet niet precies wat er aan de hand is, maar het voelt niet goed |

Wat merkt u vooral?

.....
.....

Sinds wanneer merkt u dit? En gebeurt dit af en toe of steeds vaker?

.....
.....

2. Veiligheid in huis

Loop rustig door de woning. Kijk vooral naar plekken waar iemand loopt, opstaat, doucht, naar het toilet gaat of de trap gebruikt.

Controlepunt	In orde?	Aandacht nodig?
Looproutes zijn vrij van losse kledjes, snoeren en spullen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er is voldoende ruimte om veilig te lopen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drempels zijn goed zichtbaar of aangepast	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De vloer is niet glad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er is voldoende licht in hal, trap, slaapkamer, badkamer en toilet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er is nachtverlichting richting toilet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lichtknoppen zijn goed bereikbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Controlepunt	In orde?	Aandacht nodig?
Traplopen gaat nog veilig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er is een stevige trapleuning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De trap is goed verlicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douchen gaat veilig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De badkamervloer is niet glad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er zijn stevige steunpunten of beugels waar nodig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toiletgang gaat veilig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opstaan van toilet, stoel of bed lukt veilig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Controlepunt	In orde?	Aandacht nodig?
Mijn naaste kan hulp inschakelen als er iets gebeurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Belangrijke telefoonnummers zijn goed vindbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familie, burens of zorgverleners weten hoe zij binnen kunnen komen als dat nodig is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Controlepunt	In orde?	Aandacht nodig?
Rookmelders werken	[]	[]
Koolmonoxidemelder is aanwezig waar nodig	[]	[]

Mogelijke vervolgstap

Bij onveilige situaties in huis kunnen een ergotherapeut, gemeente/Wmo, wijkverpleging of mantelzorgsteunpunt meedenken.

3. Vallen, bijna vallen en bewegen

Een val of bijna-val is een belangrijk signaal. Ook angst om te vallen kan ervoor zorgen dat iemand minder beweegt en kwetsbaarder wordt.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mijn naaste is de afgelopen 6 maanden gevallen | <input type="checkbox"/> Mijn naaste is bijna gevallen of struikelt vaker |
| <input type="checkbox"/> Mijn naaste is bang om te vallen | <input type="checkbox"/> Opstaan uit stoel of bed gaat moeilijker |
| <input type="checkbox"/> Lopen gaat langzamer of onzekerder | <input type="checkbox"/> Traplopen wordt vermeden |
| <input type="checkbox"/> Mijn naaste komt minder buiten door onzekerheid | <input type="checkbox"/> Er is duizeligheid bij opstaan of lopen |
| <input type="checkbox"/> Een rollator, wandelstok of ander hulpmiddel wordt gebruikt | <input type="checkbox"/> Het hulpmiddel past goed en wordt veilig gebruikt |

Wanneer of waar gaat het vooral mis?

.....
.....
.....

Mogelijke vervolgstap

Bespreek vallen, bijna vallen, duizeligheid of valangst met huisarts, fysiotherapeut of ergotherapeut.

4. Gezondheid, eten, drinken en medicatie

Eten, drinken en medicatie zijn belangrijke signalen. Veranderingen kunnen invloed hebben op energie, spierkracht, herstel en veiligheid.

Eten, drinken en gewicht

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mijn naaste eet minder dan eerst | <input type="checkbox"/> Mijn naaste drinkt weinig |
| <input type="checkbox"/> Mijn naaste is afgevallen | <input type="checkbox"/> Kleding zit losser dan voorheen |
| <input type="checkbox"/> Maaltijden blijven staan | <input type="checkbox"/> De koelkast is vaak leeg |
| <input type="checkbox"/> Er ligt bedorven eten in de koelkast | <input type="checkbox"/> Boodschappen doen lukt moeilijker |
| <input type="checkbox"/> Koken wordt te zwaar of onveilig | <input type="checkbox"/> Mijn naaste vergeet te eten of drinken |

Medicatie

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Medicatie wordt op tijd ingenomen | <input type="checkbox"/> Medicatie wordt soms vergeten |
| <input type="checkbox"/> Medicatie wordt soms dubbel ingenomen | <input type="checkbox"/> Er is verwarring over welke medicijnen wanneer nodig zijn |
| <input type="checkbox"/> Er liggen losse pillen in huis | <input type="checkbox"/> Medicijndoosjes blijven vol |
| <input type="checkbox"/> Herhaalrecepten worden niet op tijd geregeld | <input type="checkbox"/> Er is recent iets veranderd in medicatie |
| <input type="checkbox"/> Er zijn klachten zoals duizeligheid, sufheid of verwardheid | <input type="checkbox"/> Er is een actueel medicatieoverzicht aanwezig |

Vraag	Invullen
Wat valt u op?
Naam apotheek
Wie houdt medicatie in de gaten?

Mogelijke vervolgstap

Neem bij zorgen over eten, drinken, gewicht of medicatie contact op met huisarts, wijkverpleging, diëtist, apotheek of huisartsenpost bij klachten na verkeerd medicijngebruik.

5. Persoonlijke verzorging en dagelijks leven

Persoonlijke verzorging kan een gevoelig onderwerp zijn. Kijk niet alleen naar wat iemand zegt, maar ook naar wat u merkt.

Persoonlijke verzorging

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Douchen lukt nog veilig | <input type="checkbox"/> Douchen wordt minder vaak gedaan |
| <input type="checkbox"/> Wassen of aankleden kost meer moeite | <input type="checkbox"/> Kleding wordt minder vaak verschoond |
| <input type="checkbox"/> Haren, nagels, gebit of huid worden minder goed verzorgd | <input type="checkbox"/> Toiletgang wordt moeilijker |
| <input type="checkbox"/> Er zijn ongelukjes of bijna-ongelukjes in badkamer of toilet | <input type="checkbox"/> Mijn naaste vermijdt hulp door schaamte of weerstand |
| <input type="checkbox"/> Er is hulp nodig bij opstaan, lopen of transfers | |

Sociale contacten en dagelijks leven

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mijn naaste komt regelmatig buiten | <input type="checkbox"/> Mijn naaste heeft contact met familie, buren of vrienden |
| <input type="checkbox"/> Afspraken of activiteiten worden niet vaak afgezegd | <input type="checkbox"/> Hobby's of vaste routines blijven bestaan |
| <input type="checkbox"/> Er is voldoende dagstructuur | <input type="checkbox"/> Mijn naaste eet soms samen met anderen |
| <input type="checkbox"/> Er zijn signalen van eenzaamheid | <input type="checkbox"/> Er zijn signalen van somberheid of angst |
| <input type="checkbox"/> Vervoer naar afspraken of activiteiten is geregeld | |

Wat merkt u?

.....
.....

6. Geheugen, gedrag en administratie

Vergeetachtigheid kan onschuldig zijn, maar kan ook gevolgen hebben voor veiligheid, medicatie, administratie of zelfstandig wonen.

Geheugen, gedrag en overzicht

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Afspraken worden vaker vergeten | <input type="checkbox"/> Medicatie wordt vergeten |
| <input type="checkbox"/> Post blijft ongeopend liggen | <input type="checkbox"/> Administratie lukt minder goed |
| <input type="checkbox"/> Mijn naaste raakt spullen vaak kwijt | <input type="checkbox"/> Koken of apparaten gebruiken wordt onveilig |
| <input type="checkbox"/> Mijn naaste raakt de weg kwijt | <input type="checkbox"/> Gesprekken volgen wordt moeilijker |
| <input type="checkbox"/> Er is opvallende gedragsverandering | <input type="checkbox"/> Er is achterdocht, angst, onrust of somberheid |
| <input type="checkbox"/> Mijn naaste is plotseling verward of heel anders dan normaal | |

Controlepunt	In orde?	Aandacht nodig?
Post wordt geopend en begrepen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rekeningen worden op tijd betaald	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zorgbrieven en afspraken worden bijgehouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DigiD, bankzaken of verzekeringen lukken nog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er is overzicht over zorgverleners en afspraken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Belangrijke documenten zijn vindbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er is iemand gemachtigd of betrokken als dat nodig is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er is een map of digitaal overzicht voor zorg en administratie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mogelijke vervolgstap

Maak een afspraak met de huisarts als geheugen, gedrag of overzicht duidelijk verandert. Bij plotselinge verwardheid of ineens heel ander gedrag: neem dezelfde dag contact op met huisarts of huisartsenpost.

7. Zorg, ondersteuning en uw eigen belasting

Hulp of contact	Aanwezig?	Naam / opmerking
Familie of vrienden helpen	<input type="checkbox"/>
Buren helpen	<input type="checkbox"/>
Huisarts is betrokken	<input type="checkbox"/>
Apotheek is betrokken	<input type="checkbox"/>
Wijkverpleging of thuiszorg is betrokken	<input type="checkbox"/>
Gemeente/Wmo is betrokken	<input type="checkbox"/>
Fysiotherapeut of ergotherapeut is betrokken	<input type="checkbox"/>
Mantelzorgsteunpunt is betrokken	<input type="checkbox"/>
Dagbesteding of begeleiding is aanwezig	<input type="checkbox"/>

Hulp die mogelijk nodig is

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Huishoudelijke hulp | <input type="checkbox"/> Hulp bij wassen of aankleden |
| <input type="checkbox"/> Verpleging of wondzorg | <input type="checkbox"/> Medicatiehulp |
| <input type="checkbox"/> Begeleiding of dagbesteding | <input type="checkbox"/> Vervoer |
| <input type="checkbox"/> Woningaanpassing | <input type="checkbox"/> Hulpmiddel, zoals rollator, beugel, douchestoel of alarmknop |
| <input type="checkbox"/> Respijtzorg of tijdelijke overname van zorg | <input type="checkbox"/> Advies over Wmo of vergoedingen |
| <input type="checkbox"/> Hulp bij administratie of regelzaken | |

Belasting van de mantelzorger

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ik slaap goed | <input type="checkbox"/> Ik heb nog tijd voor mijzelf |
| <input type="checkbox"/> Ik heb voldoende hulp van anderen | <input type="checkbox"/> Ik kan de zorg combineren met werk, gezin of eigen leven |
| <input type="checkbox"/> Ik voel mij vaak moe | <input type="checkbox"/> Ik ben prikkelbaar, gespannen of emotioneel |
| <input type="checkbox"/> Ik voel mij schuldig als ik minder doe | <input type="checkbox"/> Ik heb lichamelijke klachten |
| <input type="checkbox"/> Ik sta voortdurend aan | <input type="checkbox"/> Ik heb het gevoel dat alles op mij neerkomt |
| <input type="checkbox"/> Ik kan de zorg bijna niet meer volhouden | |

8. Wat nu? Bepaal uw volgende stap

U hoeft niet alles tegelijk op te lossen. Kies de route die het beste past bij uw situatie en noteer daarna uw eerste actie.

Route A - Vandaag hulp inschakelen

Kies deze route als er sprake is van een snelle verandering of een situatie die niet veilig voelt.

- Plotselinge verwardheid of heel ander gedrag
- Pijn op de borst, benauwdheid of plotselinge uitval
- Een val waarbij iemand niet goed kan opstaan
- Ernstig letsel of nauwelijks eten/drinken
- Klachten na verkeerd of dubbel innemen van medicatie
- Een situatie die u als mantelzorg niet meer veilig kunt volhouden

Volgende stap

Neem contact op met de huisarts of huisartsenpost. In een acute noodsituatie belt u 112.

Route B - Deze week actie ondernemen

Kies deze route als u meerdere signalen herkent of als dezelfde zorgen steeds terugkomen.

- Vallen, bijna vallen of valangst
- Medicatie gaat niet goed
- Minder eten, drinken of gewichtsverlies
- Persoonlijke verzorging gaat achteruit
- Geheugen, gedrag of overzicht verandert
- Woning voelt minder veilig
- Administratie of afspraken blijven liggen
- Mantelzorg wordt voor u te zwaar

Volgende stap

Kies een passend eerste aanspreekpunt: huisarts, apotheek, wijkverpleging, gemeente/Wmo of mantelzorgsteunpunt.

8. Wat nu? Vervolg

Route C - Deze maand vooruit plannen

Kies deze route als er vooral beginnende signalen zijn, maar geen directe spoed.

- Woning veiliger maken
- Medicatieoverzicht controleren
- Afspraak maken met huisarts
- Gemeente/Wmo bellen voor informatie
- Familiegesprek plannen
- Mantelzorgtaken verdelen
- Respijtzorg of mantelzorgondersteuning uitzoeken
- Checklist over 4 weken opnieuw invullen

Volgende stap

Maak een preventief actieplan. Begin klein en kies maximaal drie acties.

Route D - Blijven volgen

Kies deze route als de situatie stabiel is en er weinig signalen zijn.

- Er zijn weinig signalen
- De situatie voelt stabiel
- Mijn naaste redt zich nog goed
- U wilt vooral voorbereid zijn
- U wilt de situatie later opnieuw bekijken

Volgende stap

Bewaar deze checklist en vul hem over 2 tot 3 maanden opnieuw in, of eerder als er iets verandert.

Mijn eerste actie	Invullen
Wat ga ik doen?
Wie neem ik contact op?
Wanneer doe ik dit?

9. Wie belt u waarvoor?

Situatie	Eerste aanspreekpunt
Medische zorgen of plotselinge achteruitgang	Huisarts of huisartsenpost
Levensbedreigende situatie	112
Medicatievragen of twijfel over inname	Apotheek of huisarts
Hulp bij wassen, aankleden of verpleging	Wijkverpleging of huisarts
Vallen, bijna vallen of valangst	Huisarts, fysiotherapeut of ergotherapeut
Woningaanpassing, begeleiding of huishoudelijke hulp	Gemeente / Wmo
Mantelzorg wordt te zwaar	Mantelzorgsteunpunt, gemeente of huisarts
Niet weten waar te beginnen	Gemeente, clientondersteuning of Regelhulp

10. Belangrijke contactpersonen

Contact	Naam	Telefoonnummer	Opmerking
Huisarts			
Huisartsenpost			
Apotheek			
Wijkverpleging / thuiszorg			
Gemeente / Wmo			
Mantelzorgsteunpunt			
Fysiotherapeut			
Ergotherapeut			
Familiecontact 1			
Familiecontact 2			
Buren / sleuteladres			

11. Vragen en samenvatting

Vraag voor gesprek	Meenemen?
Wat kan de oorzaak zijn van deze verandering?	[]
Is er medische beoordeling nodig?	[]
Is wijkverpleging of thuiszorg passend?	[]
Kan een ergotherapeut of fysiotherapeut meekijken?	[]
Welke ondersteuning kan via de gemeente/Wmo?	[]
Is een woningaanpassing of hulpmiddel verstandig?	[]
Is dagbesteding of begeleiding passend?	[]
Is respijtzorg mogelijk?	[]
Hoe voorkomen we dat de mantelzorg te zwaar wordt?	[]
Wie is ons vaste aanspreekpunt?	[]

Eigen vragen

.....

Samenvatting	Invullen
Belangrijkste zorg 1
Belangrijkste zorg 2
Belangrijkste zorg 3
De eerste stap is
Deze persoon of organisatie nemen wij contact op
Dit moet niet vergeten worden

Twijfelt u over de volgende stap?

Start de Mantelzorger Beslisboom op LangerThuisinHuis.nl/mantelzorg. Met een paar korte vragen krijgt u meer richting: of u direct hulp moet inschakelen, welk onderwerp aandacht vraagt en wie u het beste kunt bellen.

Over deze checklist

Deze checklist is gemaakt door Langer Thuis in Huis om mantelzorgers te helpen overzicht te krijgen. De checklist is bedoeld als praktisch hulpmiddel voor thuis en als voorbereiding op gesprekken met zorgverleners of gemeente.

Meer informatie, artikelen en keuzehulpen vindt u op: LangerThuisinHuis.nl/mantelzorg

Let op

Deze checklist vervangt geen medisch advies. Bij zorgen over gezondheid of veiligheid neemt u contact op met de huisarts of huisartsenpost. In een acute noodsituatie belt u 112.

Bronnen

Bron	URL
Rijksoverheid - Hulp voor mantelzorgers	https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg/vraag-en-antwoord/hoe-kan-ik-als-mantelzorg-er-hulp-bij-de-zorg-krijgen
Regelhulp - Ondersteuning en advies voor mantelzorgers	https://www.regelhulp.nl/mantelzorgers/ondersteuning-en-advies
Regelhulp - Vervangende zorg / respijtzorg	https://www.regelhulp.nl/mantelzorgers/ondersteuning-en-advies/vervangende-zorg
Zorg voor Beter - Overbelasting bij mantelzorgers	https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/informele-zorg/ondersteuning-mantelzorgers/overbelasting
VeiligheidNL - Valrisicotest	https://www.veiligheid.nl/themas/valpreventie/protocol/valrisicotest