

## Vorbereidingsformulier keukentafelgesprek

Uw naaste heeft binnenkort een keukentafelgesprek met de gemeente en u gaat als mantelzorgers mee. Omdat u veel van de situatie weet, maar ook om ervoor te zorgen dat er mét u en niet óver u en uw inzet wordt gesproken. Tijdens dit keukentafelgesprek komt ook uw eigen ondersteuningsbehoefte aan bod. Het is aan te raden om dit voor uzelf vooraf alvast in kaart te brengen en alvast na te denken over mogelijke oplossingen voor die ondersteuningsbehoefte.

Beantwoord de volgende 8 vragen om u goed voor te bereiden op het gesprek

1. **Is de ondersteuningsbehoefte van uw naaste stabiel of gaat deze op termijn veranderen?**

Voor de toekomst verwacht ik:

2. **Welke zorgtaken kunt of wilt u wel verrichten en welke niet?**

Taken die ik momenteel doe :

- Huishoudelijke hulp
- Persoonlijke verzorging
- Verpleegkundige hulp
- Begeleiding bij praktische zaken en/of sociale activiteiten
- Hulp bij administratie en/of financiën
- Toezicht of gezelschap
- Emotionele steun
- Opvang in crisissituaties
- Vervoer

Taken die wel nodig zijn, maar ik liever niet wil doen:

- Huishoudelijke hulp
- Persoonlijke verzorging
- Verpleegkundige hulp
- Begeleiding bij praktische zaken en/of sociale activiteiten
- Hulp bij administratie en/of financiën
- Toezicht of gezelschap
- Emotionele steun
- Opvang in crisissituaties
- Vervoer

3. **Met wie deelt u de zorg voor uw naaste?**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Partner                       | <input type="checkbox"/> Formele (betaalde) zorgverleners       |
| <input type="checkbox"/> Gezinslid                     | <input type="checkbox"/> Particuliere hulp                      |
| <input type="checkbox"/> Familie                       | <input type="checkbox"/> Zorgvrijwilligers                      |
| <input type="checkbox"/> Kennissen, vrienden of burens | <input type="checkbox"/> Nvt, ik ben de enige die hulp verleent |

**4. Kunt u de mantelzorg combineren met uw werk/studie/hobby?**

- Zeer goed
- Goed
- Matig
- Slecht

Knelpunten waar ik bij het combineren van mantelzorgtaken met werk/studie/hobby tegen aan loop zijn:

**5. Hoe belast voelt u zich op een schaal van 1-10 als gevolg van de mantelzorgtaken?**

Helemaal niet belast Zwaar belast  
1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**6. Hoe vaak heeft u het gevoel dat het zorgen u teveel wordt?**

- nooit
- soms
- regelmatig
- vaak
- zeer vaak

**7. Wat zou u helpen om uw taken als mantelzorg te verlichten?**

Wat mij zou kunnen helpen is:

- Informatie en advies, bijvoorbeeld begeleiding bij het regelen van de zorg, advies over de zorg, advies over combineren werk en mantelzorg;
- Praktische en/of materiële steun bijvoorbeeld bij administratieve klussen, huishoudelijke hulp, woningaanpassing, vervoer;
- Emotionele steun, bijvoorbeeld luisterend oor, maatschappelijk werk;
- Cursus of training;
- Groepsbijeenkomsten of lotgenotencontact;
- Zorg tijdelijk overdragen aan een ander (respijtzorg);
- Hulp bij het uitbreiden van mijn sociale netwerk;
- Nvt, ik heb geen behoefte aan mantelzorgondersteuning.
- Anders, namelijk.....

**8. Hierboven heeft u aangegeven aan welke ondersteuning u behoefte heeft. Weet u waar u moet zijn voor deze ondersteuning? Bent u bekend met het ondersteuningsaanbod van de gemeente of het lokale steunpunt voor mantelzorg?**

- Ik weet waar ik moet zijn voor ondersteuning bij mantelzorg.
- Ik wil tijdens het keukentafelgesprek graag informatie over waar ik moet zijn voor deze vormen van ondersteuning.

### Vragen aan de gespreksvoerder van de gemeente

Het is belangrijk om tijdens het keukentafelgesprek in ieder geval naar de volgende zaken te vragen:

- Naam, telefoonnummer, mailadres van degene met wie u gesproken heeft:

Naam:  
Telefoonnummer:  
Mailadres:

- Een tweede contactpersoon bij de gemeente voor het geval deze persoon in de loop van de tijd niet of niet meer bereikbaar is

Naam:  
Telefoonnummer:  
Mailadres:

- Een verslag van dit keukentafelgesprek

Datum waarop verslag uiterlijk verstuurd wordt:

Het verslag wordt opgestuurd naar:

Als we het niet eens zijn met het verslag dan moet ik het volgende doen:

### Onafhankelijke cliëntondersteuning

U kunt als mantelzorger gebruik maken van gratis onafhankelijke cliëntondersteuning. Een cliëntondersteuner denkt met iemand mee, helpt iemand om inzicht te krijgen in zijn situatie en geeft daarbij zo nodig informatie en advies. Dit kan gaan om vragen op allerlei gebieden: wonen, inkomen, werk of dagbesteding, zorg, contacten. Een cliëntondersteuner helpt bij het voorbereiden op en voeren van het keukentafelgesprek, bij een eventuele beroepsprocedure en bij het zoeken en vinden van de hulp en steun die bij hem of haar past.

De gemeente heeft vanuit de Wmo de wettelijke plicht u hierover te informeren. Bij uw gemeente kunt u navragen waar u terecht kunt. Dit kan bijvoorbeeld Stichting MEE zijn of een organisatie voor mantelzorgondersteuning. U kunt er ook altijd voor kiezen om iemand anders mee te nemen, iemand uit uw persoonlijke kring die u bij kan staan.

### De Mantelzorglijn van Mezzo

Zorgt u voor een ander en heeft u vragen of behoefte aan ondersteuning? Of wilt u graag uw verhaal kwijt? Bel dan de Mantelzorglijn van Mezzo: 0900 - 20 20 496 (€0,10 p/m). Bereikbaar op werkdagen van 9 -16 uur.

Ook kunt u uw vraag via het [contactformulier](#) op onze website stellen. Dit kan 24 uur per dag. U krijgt binnen 3 werkdagen een reactie.

Voorbeelden van vragen die mantelzorgers stellen zijn:

- Waar kan ik hulp aanvragen?
- Waar vind ik steun bij mij in de buurt?
- Kan iemand het van mij overnemen?
- Hoe combineer ik mantelzorg met een baan?

Wij beantwoorden uw vragen graag!

Ook voor juridisch advies kunt u bij ons terecht. Bijvoorbeeld voor het schrijven van een bezwaarschrift. Lees meer op onze site over wat [Juridisch Advies](#) voor u kan doen.